

sale&pepe

SALEPEPE.IT

MARZO 2025 - € 4,50

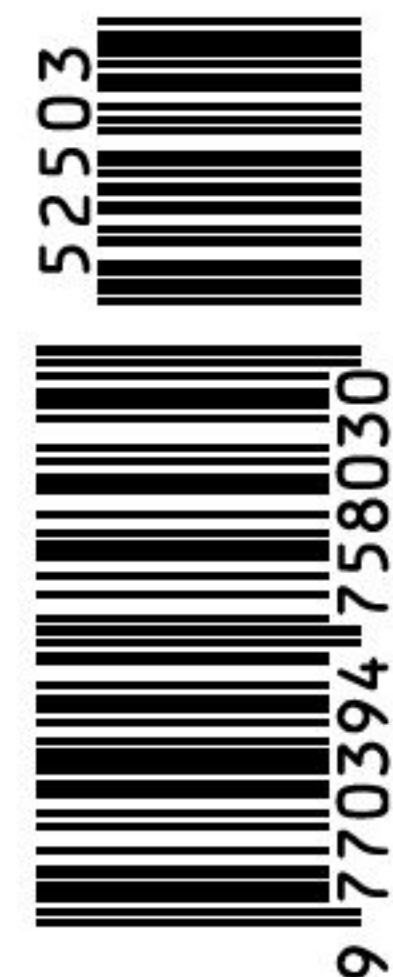


ROSENKRAPPEN

pag. 48

Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1,
comma 1, CMP Milano Rosario - Anno 38 - Mensile
Lussemburgo € 9,80 - Belgio € 9,40 - Corsica, Costa
Azzurra, Principato di Monaco € 8,80 - Svizzera francese
€ 10,20 - Svizzera italiana € 10,00 - Svizzera tedesca
€ 10,20 - Germania € 10,90 - Portogallo € 8,50

Mens Sana Edizioni



IN EDICOLA IL 26 FEBBRAIO 2025

**La rivincita
dei vegetali**
Ritrovati protagonisti
di un nuovo equilibrio
per la tavola di oggi

**Pasta di fine
stagione**
Sughi ghiotti e
colorati tra inverno
e primavera

**Raffinati
involtini**
Carni diverse con
insolite farciture,
verdure e salsine

**Frittelle
del Sudtirolo**
Un'antica dolce
tradizione da scoprire
tra le valli alpine



frigo 2000
high performance kitchen

I forni a vapore combinato V-ZUG
ti faranno capire come, con un unico forno,
puoi avere decine di funzioni professionali in casa.
Per risparmiare tempo ed energia. Con gusto.



Swiss perfection for your home. Since 1913.
V-ZUG Studio, Via Fiori Oscuri 3, 20121 Milano

Qui accanto:
dal servizio Carciofi
(pag. 10), gli ortaggi
farciti con baccalà
mantecato, le Lady
Chef, ospiti della
nostra redazione
(pag.34), una delle
ricette degli Involtini
(pag.24), in questo
caso di tacchino con
speck e cipollotti.



Sommario

marzo

7 Storie di cucina

La città del cristallo

La storia artigiana e operaia di Colle Val d'Elsa, da dove vengono i bicchieri più amati nel mondo.

10 Bontà di stagione

Carciofi

Una selezione di irresistibili proposte per valorizzare un ortaggio di grande carattere

20 Bere bene

Abbinamenti impossibili: vino e carciofi

È l'accostamento più difficile persino per gli esperti, ma si può fare. E con sorprendente successo

24 Passioni

Involtini raffinati

Un mangiare rustico diventa gourmand grazie a farciture insolite, salsine e contorni ad hoc

34 Scelti da Sale&Pepe

Lady Chef alla (ghiotta) riscossa

Storia e gustosi miracoli del compartimento femminile della Federazione Italiana Cuochi

42 La dolce vita

Frittelle del Sudtirolo

Di lunga tradizione, una più buona dell'altra, variano nell'impasto e nel ripieno secondo le vallate

54 Luoghi eccellenti

Le città del tufo

Pitigliano, Sorano e Sovana: arroccati scrigni di sapori e bellezza nella Maremma meridionale

62 Tema del mese

La rivincita dei vegetali

Ortaggi e legumi sono i nuovi protagonisti della tavola contemporanea

74 Tappe del gusto

Pesce persico

Tra i laghi del centro Italia alla (ri)scoperta di una specie ittica capace di mille declinazioni

80 Ispirazioni

Pasta sfiziosa di fine stagione

Idee stuzzicanti e creative per salutare l'inverno e appagare la voglia di nuovo

88 Living

Una giornata in giardino

Dopo il lavoro all'aperto per sistemare alberi e fiori, la tavola offre una lauta ricompensa...

96 Ricetta gourmet

Brigidini

Sono le dolci cialde vendute dagli ambulanti in Toscana. Uno street food ante litteram

100 Enoteca

Bardolino

Nasce nel Garda in ben quattro versioni e si spende su ricette del territorio e non solo

110 Tecniche

Cialzons e casunziei

Dal Veneto e dal Friuli due paste ripiene dall'insolito e gradevolissimo spunto dolce

RUBRICHE

60 Made in Italy

Silter

Conoscere e gustare le eccellenze

85 A proposito di vini

I magnifici 7

Varietà, abbinamenti, cultura

86 Pianeta extravergine

Come l'olio sui carciofi

Da provare e valorizzare

99 In cerca di nuovo

Mode e manie

Decor, design e dintorni

106 Utile e dilettevole

Rostiera

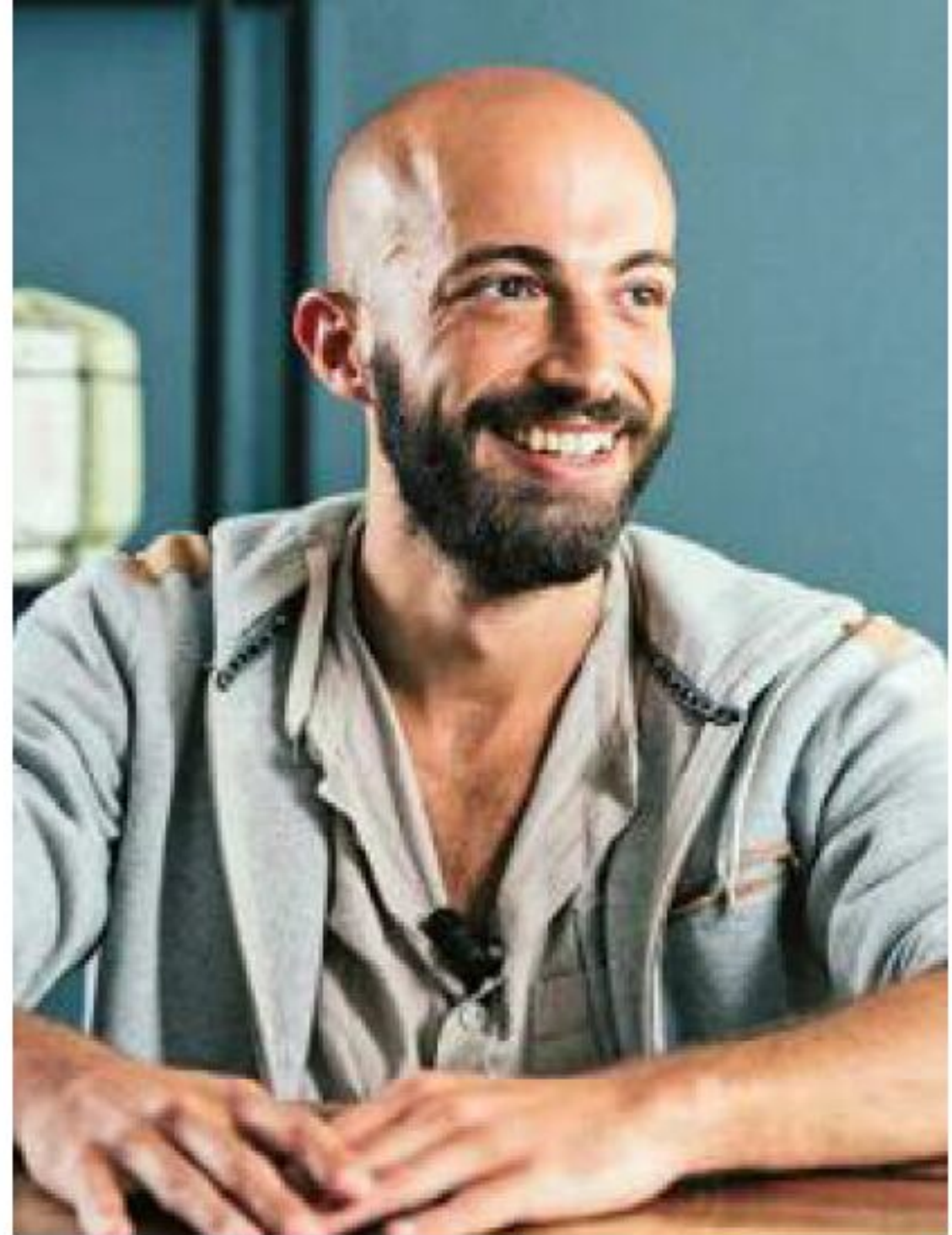
Storie di oggetti in cucina

109 Mondo digital

Social food

Suggerimenti dai nostri smartphone





HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

PAOLO VIZZARI

GASTRONOMO, DOCENTE E GIORNALISTA SPECIALIZZATO, COLLABORA A NUMEROSI PERIODICI E TRASMISSIONI TELEVISIVE. FINE OSSERVATORE DELLE TENDENZE NEL MONDO DEL CIBO, A PAGINA 62 RACCONTA PERCHÉ LE VERDURE SONO DIVENTATE PROTAGONISTE SOBRIE E GOLOSE DELLA CUCINA.

MAX RELLA

GIORNALISTA, FOTOGRAFO, COMUNICATORE. INTERESSATO AGLI STILI DI VITA, AI CONSUMI, ALL'AMBIENTE, COLLABORA DA ANNI CON RIVISTE DI VIAGGI, TURISMO, ENOGASTRONOMIA E VINO. ESORDISCE SU SALE&PEPE IN QUESTO NUMERO CON IL SERVIZIO LUOGHI ECCELLENTI (PAGINA 55).

FABRIZIO NONIS

MACELLAIO PER VOCAZIONE FAMILIARE (IL NEGOZIO, DOVE VENDE ANCHE SALUMI, FORMAGGI E SPEZIE, È A CINTO CAOMAGGIORE, VE), È GRANDE ESPERTO DI CARNE, COMUNICATORE E AMBASCIATORE DEL GUSTO IN TV. A PAGINA 108 CI SPIEGA COME PREPARARE L'ARROSTO A REGOLA D'ARTE CON LA PENTOLA GIUSTA, AL FORNO O SUL FUOCO.

indice delle ricette

MARZO 2025

Antipasti, pizze, focacce e torte salate

Carciofi alla romana con le vongole	<u>87</u>
Carciofi confit con ricotta dura	<u>94</u>
Carpaccio di trota	<u>103</u>
Torta ortolana in crosta di cavolo	<u>94</u>

Primi e piatti unici

Acquacotta	<u>58</u>
Calamarata con scarola all'acciuga	<u>81</u>
Casunzei ampezzani	<u>112</u>
Cialzons della Carnia	<u>111</u>
Cirirole con carbonaretti di persico alla piedilucana	<u>78</u>
Gnoc de la cua	<u>61</u>
Lasagne aperte all'ortolana	<u>82</u>
Maccheroni con noci e melanzane speziate	<u>81</u>
Orecchiette con pesto di cime di rapa, acciughe e puntarelle	<u>94</u>
Paccheri con ragù di datterini gialli e cipolle novelle	<u>84</u>
Purpiceddi affucati	<u>40</u>
Rotoli di sfoglia con funghi e spinaci	<u>84</u>
Sfoglia fai-da-te	<u>82</u>
Spoja lorda	<u>37</u>
Spaghetti alla chitarra con sugo in bianco di abbacchio	<u>104</u>
Spaghetti con caponatina di olive e pomodori	<u>83</u>
Tagliatelle di farina gialla con i porri	<u>83</u>
Tajarin al ragù di cortile	<u>38</u>

Secondi

Agnello al buglione	<u>58</u>
Arrosto di vitello alla pancetta con chèvre	<u>107</u>
Baccalà con peperoni cruschi	<u>39</u>
Filetti di pesce persico al limone, olive, capperi	<u>78</u>
Insalata di pollo allo zafferano con salsa di limone	<u>95</u>
Involtoni di coniglio con pomodori secchi e briciole croccanti	<u>30</u>
Involtoni di maiale con mela, prosciutto crudo e gorgonzola	<u>32</u>

Involtoni di manzo alle spezie con patate e pancetta	<u>30</u>
Involtoni di pollo affumicati con pistacchi e cavolo cinese	<u>32</u>
Involtoni di tacchino con speck e cipollotti	<u>32</u>
Involtoni di vitello alle olive e salsiccia con carciofi fritti e mini limoni	<u>30</u>
Peposo	<u>8</u>
Spiedini con involtoni di pesce persico fritto	<u>78</u>
Straccetti di pollo con patate dolci e formaggio di malga	<u>102</u>

Contorni, verdure, salse e confetture

Broccolo e bok choy saltati al prosciutto	<u>68</u>
Broccolo romanesco arrosto	<u>72</u>
Carciofi al burro e Ouzo con le fave	<u>14</u>
Carciofi farciti con baccalà mantecato	<u>18</u>
Carciofi fritti in pastella	<u>14</u>
Carciofi in conserva agrodolce	<u>18</u>
Carciofi in insalata con salsa alla menta	<u>14</u>
Carciofi ripieni al taleggio e pinoli	<u>18</u>
Insalata di avocado, piselli e cipolla marinata	<u>72</u>
Parmigiana di finocchi e ragù bianco	<u>68</u>
Sfoglia con erbe e doppio zola	<u>68</u>
Stufato di ceci e come di rapa con cipolla caramellata	<u>72</u>
Tris di foglie farcite	<u>72</u>

Dessert e bevande

Biscotti aromatici e mousse vanigliata	<u>92</u>
Brigidini	<u>98</u>
Budino inglese	<u>95</u>
Nigilan	<u>48</u>
Rosenkrapfen	<u>48</u>
Krapfen di Fiè	<u>52</u>
Krapfen di Vilpiano con ripieno di noci	<u>48</u>
Mougina	<u>52</u>
Strauben	<u>52</u>
Stroscia di Pietrabruna	<u>41</u>
Torta papalina	<u>58</u>



Scansiona il
codice QR e
scopri la Ruota
degli Aromi!



UNISCITI A NOI IN UN VIAGGIO CULINARIO.



Sono Marlene®

FIGLIA DELLE ALPI



Harrison Ford cammina in una stanza semibuia con un bicchiere in una mano e una bottiglia di whisky nell'altra. La telecamera lo segue mentre si siede in una poltrona e inquadra la mano con il bicchiere. È una scena brevissima di un film cult del 1982, *Blade Runner*, ma in quel fotogramma c'è un pezzo di storia di Colle Val d'Elsa: cittadina del senese, defi-

nita nei secoli passati la Boemia italiana e oggi Città del Cristallo. Il bicchiere nelle mani dell'attore si chiama Cibi ed è stato disegnato dall'architetto milanese Cini Boeri nel 1972 per l'azienda colligiana Arnolfo di Cambio: negli anni '70 commissionò bicchieri di cristallo a designer come Joe Colombo, Marco Zanuso, Sergio Asti e molti altri; strada che persegue tuttora. Negli anni '60, con il boom economico, cambia la realtà manifatturiera di Colle. La svolta è nel 1963, quando la vetreria La Piana riesce a produrre un vetro con un contenuto di ossido di piombo superiore al 24%, dando vita al cristallo: gli oggetti hanno una migliore trasparenza, resistenza e sonorità. Il riscontro sul mercato è promettente e anche altre aziende colligiane si mettono a produrre oggetti in cristallo, soprattutto bicchieri. La realtà vetraria si trasforma, alcune ditte sviluppano processi di automatizzazione e produzione in serie, altre rimangono artigianali o stringono sodalizi con famosi designer. Tanto che a Colle, sino a

La città del cristallo

A COLLE VAL D'ELSA, TRA BOTTEGHE ARTIGIANE E FABBRICHE, ALLA SCOPERTA DI UN PRIMATO ITALIANO. E DI UNA ZONA CHE MERITA UN VIAGGIO

di Laura Maragliano, ritratto di Gian Marco Folcolini, foto del piatto di Francesca Moscheni, in cucina Elena Tettamanzi

una quindicina di anni fa si concentrava il 15% della produzione mondiale e il 95% della produzione nazionale di cristallo. Oggi la cittadina, pur essendo ancora il fulcro di questa manifattura, guarda di più all'export. Il mercato e i gusti degli italiani sono cambiati e il cristallo, vista anche la scomparsa delle liste nozze, si fa leva turistica grazie a un festival creato apposta e al bellissimo Museo del Cristallo, unico in Italia, che già da solo vale il viaggio. Sorge nell'area delle antiche fornaci della fabbrica Schmid, poi vetreria Boschi. Tra reperti archeologici, strumenti, tecniche di lavorazioni, foto, bellissimi vasi e altri manufatti in vetro c'è tutta la storia della cittadina e della sua industria. A partire

dalla prima fabbrica sorta nel 1820, grazie alle fonti di energia reperibili sul territorio (la legna per i forni e l'acqua del fiume Elsa per la forza motrice). Dalla prima fornace da vetri Mathis a quella di Schmid, Nardi e Boschi, senza contare le aziende minori, il vetro ha accompagnato la vita di Colle attraversando due guerre, le crisi economiche e le prime lotte sindacali. Nel filmato *Voci dalla città del Cristallo*, i maestri vetrai raccontano il cambiamento, dal 1963 in poi: una vita dura, con sveglia alle 4 di mattina, le inconfondibili scarpe ver-

di con il fascione che si compravano al mercato. Un esercito di lavoratori che ogni giorno si muovevano in bicicletta, un mondo maschio, duro, fatto di caffè, sigarette e della "fresca": un pranzo vero e proprio che si consumava alle 9 di mattina per rinvigorirsi. Questa è l'anima più identitaria di Colle, che su questo patrimonio culturale basa il suo futuro: quello industriale (più ecologico con la produzione di cristallo senza piombo) e quello turistico fatto di musei, chiese, palazzi, dell'area archeologica di Dometia, del parco fluviale dell'Elsa, della via Francigena che passa per la città. E anche della riscoperta della gota cotta: un salume contadino fatto con la guancia di maiale lessata, speziata e salata. Oggi lo celebra un'apposita sagra e lo si può comprare nelle macellerie di Colle per poi gustarne qualche fettina su un buon pane, accompagnata da un Chianti dei Colli Senesi. Servito in un calice rigorosamente di cristallo.

storie di cucina

RACCONTATE DAL DIRETTORE

PEPOSO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 3 ORE

1 kg di reale di manzo senza osso
– **1/2 bottiglia di vino Chianti**
– **4 spicchi d'aglio** – **2 foglie di alloro**
– **1 cucchiaio di concentrato di pomodoro** – **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe in grani**

1 Tagliate la carne a grossi dadi e rosolateli in una casseruola dal fondo spesso (che possa andare in forno) con qualche cucchiaio d'olio e l'aglio sbucciato a fuoco medio-alto: mescolate per farli dorare su tutti i lati.

2 Poi unite l'alloro, 1 cucchiaio colmo di grani di pepe e il concentrato di pomodoro stemperato in poca acqua calda. Salate e sfumate con il vino.

3 Coprite e proseguite la cottura in forno caldo a 180° per 2 ore e mezza circa. Controllate ogni tanto che il fondo non si asciughi troppo e, nel caso, bagnate con un mestolo di acqua calda. Prima di servire, profumate con una manciata di pepe. Se vi piace, accompagnate con polenta o verdure lessate saltate con burro e aglio.



Il pasto di artigiani e operai

Il peposo è un piatto tipico della cucina toscana che si cucina anche nel Senese, nato intorno al 1400. Era il pasto degli artigiani e degli operai che lavoravano alle fornaci del cotto e delle ceramiche, diffuse nella zona dell'Impruneta. A inizio turno mettevano una pentola di coccio vicino alla bocca della fornace con dentro carne di bassissimo pregio, che veniva coperta di vino e spezie per ingentilirne odore e gusto. La lunga cottura ammorbidiva le carni e il risultato era davvero di grande soddisfazione. Nella nostra versione abbiamo scelto un taglio di maggior pregio, più adatto alle inclinazioni della tavola 2.0.



**AZIENDA[®]
OLEARIA
DEL CHIANTI^{SRL}**

*Le cose che amiamo si custodiscono
e poi si tramandano*

oleariadelchianti.com





FRITTI

COTTI, CRUDI, FARCITI,
FRITTI... I NOBILI
PROTAGONISTI
DELL'ORTO DANNO IL
MEGLIO DI SÉ
IN UNA SELEZIONE
DI SFIZIOSE RICETTE
DI ANIMA GOURMAND

a cura di Cristiana Cassé, servizio di Chris
Court/ Taverne Agency/ Living Inside

IN CONSERVA AGRODOLCE

pag. 18



BONTÀ DI STAGIONE CARCIOFI



IN INSALATA CON SALSA
ALLA MENTA

pag. 14

FRITTI IN PASTELLA
pag. 14



IN INSALATA CON SALSA ALLA MENTA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 1 MINUTO
250 CAL/PORZIONE

4 carciofi – 100 g di formaggio di capra a pasta dura – 40 g di capperini in salamoia – 2 cucchiaini di cucunci (frutti di capperi) in salamoia – 1 cucchiaino e 1/2 di aceto balsamico bianco – 70 ml di olio extravergine d'oliva – sale
per la salsa 2 manciate di foglie di menta – 1 manciata di foglie di prezzemolo – 2 cucchiaini di capperini in salamoia – 1 cucchiaino e 1/2 di aceto balsamico bianco – 60 ml di olio extravergine d'oliva – sale – pepe in grani

1 Preparate la salsa. Frullate menta e prezzemolo lavati e asciugati con i capperini, l'olio,

l'aceto e un pizzico di sale. Su un tagliere pestate 1/2 cucchiaino di pepe con il pestacarne e unitelo alla salsa mescolando.

2 Pulite i carciofi privandoli di gambi, foglie esterne più coriacee, punte e fieno interno. Tagliateli a fettine, disponetele in un ciotola, conditele subito con l'aceto, 2 cucchiaini di olio e poco sale e mescolate bene. Scaldate l'olio rimasto in un padellino e friggetevi i capperini finché saranno croccanti; scolateli su carta da cucina.

3 Allargate i carciofi su un piatto da portata, unite il formaggio tagliato a strisce sottili con una mandolina, i capperi fritti e i cucunci. Quindi nappate con la salsa.

FRITTI IN PASTELLA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
230 CAL/PORZIONE

4 carciofi mammola – 300 g di amido di mais – 225 g di farina autolievitante – 625 ml di acqua gassata fredda – olio di semi di arachide – sale – pepe

1 Private i carciofi delle foglie esterne più coriacee, lasciate attaccati 15 cm di gambo e spellateli con un pelapatate fino alla parte chiara.

2 Versate olio in un'ampia casseruola in modo che arrivi fino a metà del bordo e scaldatelo a fuoco medio finché sarà bollente (l'ideale è 180°). Intanto, miscelate l'amido di mais e la farina con l'acqua gassata per ottenere una pastella.

3 Intingete 2 carciofi nella pastella tenendoli per il gambo e premete un poco perché questa penetri tra le foglie. Sdraiateli nell'olio bollente e friggeteli da ambo i lati fino a doratura (circa 5 minuti per parte); scolateli su carta

da cucina. Preparate allo stesso modo i carciofi rimasti. Salate, pepate e servite subito. Se vi piace, accompagnate con salsa aioli.

AL BURRO E OUZO CON LE FAVE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
320 CAL/PORZIONE

3 carciofi senza spine – 260 g di hummus (al supermercato e nei negozi etnici)
– 1 tazza di fave congelate – 1 testa d'aglio
– 1 mazzetto di melissa – 1 cucchiaino di mix 5 spezie (al supermercato)
– 125 ml di brodo vegetale – 80 ml di Ouzo (distillato greco all'anice, al supermercato) – 150 g di burro – sale – pepe, anche in grani

1 Scottate le fave in acqua bollente per 30 secondi e scolatele. Private i carciofi delle foglie esterne più coriacee, lasciate attaccati 4-5 cm di gambo e spellateli con un pelapatate fino alla parte chiara. Tagliate i carciofi in quarti e privateli del fieno interno.

2 Disponeteli in un'ampia teglia. Aggiungete la testa d'aglio tagliata a metà nel senso della larghezza, il brodo, l'Ouzo e il burro a tocchetti; salate e pepate. Coprite con un foglio di alluminio e infornate a 200° per 40 minuti.

3 Suddividete l'hummus nei piatti, adagiatevi sopra i carciofi sgocciolati e cospargere con il mix di spezie, 1/2 cucchiaino di pepe in grani pestato e le fave. Irrorate con il fondo di cottura dei carciofi filtrato e rifinite con rametti di melissa.

AL BURRO E OUZO
CON LE FAVE



BONTÀ DI STAGIONE CARCIOFI

PRIVATELI SEMPRE
DEL FIENO INTERNO
E DELLE FOGLIE
PIÙ CORIACEE



FARCITI CON BACCALÀ
MANTECATO

pag. 18

IN CONSERVA AGRODOLCE

FACILE
PER 1 BARATTOLO DA 1 LITRO
(24 PEZZI)
PREPARAZIONE 25 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
70 CAL/PEZZO

6 carciofi senza spine – 100 g di zucchero
– 4 strisce di scorza di limone non trattato
– 60 ml di succo di limone – 3 peperoncini
secchi – 2 spicchi d'aglio – 1 cucchiaino di
semi di finocchio – 4 foglie di alloro
– 375 ml di aceto di vino bianco – 125 ml
di olio extravergine d'oliva
– sale in fiocchi – pepe in grani

1 Private i carciofi delle foglie
esterne più coriacee. Lasciate
attaccati 4-5 cm di gambo
e spellateli con un pelapatate.
Tagliate gli ortaggi in quarti
e asportate il fieno interno.

2 Mettete in una casseruola
lo zucchero, la scorza e il succo
di limone, i peperoncini, l'aglio
sbucciato e tagliato a fettine,
i semi di finocchio, l'alloro, l'aceto,
l'olio, 1 cucchiaino di sale e 1
cucchiaino di grani di pepe.
Portate a ebollizione, aggiungete
i carciofi e cuocete coperto
per 2-3 minuti o finché gli ortaggi
saranno appena teneri.

3 Disponete i carciofi e il liquido
di cottura ancora caldi in un
barattolo di 1 litro di capacità,
chiudetelo, capovolgetelo
e lasciate raffreddare. Mettete
in frigo la conserva per 1 notte
(si mantiene fino 3 settimane).
È ideale con i formaggi, il pane
rustico e sulla pizza.

FARCITI CON BACCALÀ MANTECATO

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
370 CAL/PORZIONE

6 carciofi senza spine – 500 g di baccalà
ammollato – 700 ml di latte – 2 patate
rosse medie – 120 g di panna acida
– 1 cipolla – 2 spicchi d'aglio – 3 foglie
di alloro – la scorza grattugiata di 1 limone
non trattato – 1 cucchiaino di succo
di limone – 60 ml di olio extravergine
d'oliva – sale – pepe in grani

1 Sbucciate cipolla e aglio, tagliate
la prima in quarti e schiacciate
il secondo. Mettete il baccalà
in una padella larga e a bordo
alto con il latte, la cipolla, l'aglio,
l'alloro, e 1/2 cucchiaino di grani
di pepe. Portare a ebollizione,
abbassate la fiamma e lasciate
sobbollire per 20 minuti o finché
il baccalà sarà tenero. Intanto
sbucciate le patate, lavatele,
tagliatele a pezzetti e lessatele
in acqua bollente salata.
Prelevate il pesce e frullatelo.
Scolate le patate e passatele
allo schiacciapatate.

2 In un'ampia ciotola, lavorate
il baccalà (privato di eventuali
lisce residue) con la purea
di patate, la panna acida, la scorza
e il succo di limone, l'olio e 1/2
cucchiaino di grani di pepe pestati;
regolate di sale.

3 Private i carciofi delle foglie
esterne più coriacee. Lasciate
attaccati 2-3 cm di gambo
e spellateli con un pelapatate.
Tagliate gli ortaggi a metà,

togliete il fieno interno e scottateli
in acqua bollente salata per 2
minuti. Scolateli bene, farciteli
con il composto di baccalà,
spolverizzateli con ancora un po'
di pepe pestato e infornate a 220°
fino a doratura (12-15 minuti).

RIPIENI AL TALEGGIO E PINOLI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
280 CAL/PORZIONE

4 carciofi mammola – 120 g di taleggio
(senza crosta) – 100 g di pangrattato
– 40 g di pecorino grattugiato – 40 g
di pinoli – 1 cipolla – 3 filetti di acciuga
sott'olio – 3 spicchi d'aglio – 1 manciatina
di foglie di prezzemolo – 1 cucchiaino
di foglie di timo – 250 ml di brodo
vegetale – 100 ml di vino bianco – olio
extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sbucciate cipolla e aglio, tritate
la prima e schiacciate il secondo.
Soffriggeteli in padella con un po'
d'olio, poi unite le acciughe
a pezzettini, i pinoli e il timo
lavato e cuocete per altri 2 minuti.
Versate il soffritto in una ciotola
capiente e mescolatelo
con il pangrattato, il pecorino,
il prezzemolo lavato e tritato
e il taleggio ridotto a tocchetti.

2 Private i carciofi di foglie esterne
più coriacee, punte e gambi
(tagliateli a filo). Privateli del fieno
interno con uno scavino, allargate
un poco le foglie e farciteli
con il composto di pangrattato.

3 Disponeteli in una teglia, versate
intorno il brodo e il vino, salate
e pepate. Coprite con un foglio
di alluminio e infornate a 200°
per 35 minuti. Togliete l'alluminio
e proseguite la cottura fino
a doratura (5-10 minuti).

RIPIENI AL TALEGGIO
E PINOLI



BERE BENE

• ABBINAMENTI IMPOSSIBILI: vino e



carciofi

NON È UN MATRIMONIO
FACILE, MA L'AMORE
PUÒ NASCERE GIÀ DAL PRIMO
SORSO. PICCOLO
VADEMECUM PER CONTRASTARE
CON IL CALICE GIUSTO
LE SENSAZIONI AMARE
E METALLICHE LASCIATE
DA QUESTI VEGETALI

a cura di Monica Pilotto, testo di Daniele Cernilli

I testi della *sommellerie* sono abbastanza d'accordo nel sostenere che l'abbinamento fra vino e carciofi sia davvero difficile, se non impossibile, nonostante i carciofi si coltivino soprattutto in Paesi mediterranei come Italia, Spagna ed Egitto e anche in America, in particolare in California: tutte zone dove si produce o si è prodotto vino. Poi, se chiedete a un romano di rinunciare al vino mentre assapora un fragrante e croccante carciofo fritto o alla romana, vi prenderà per matti. Più o meno la stessa cosa vi capiterebbe in Sicilia, Sardegna, Puglia e Liguria. Guarda caso, proprio le regioni dove si producono vini che, se non ci stanno alla perfezione con i carciofi, almeno possono uscire dal confronto con l'onore delle armi. Perché è vero che con i carciofi è difficile trovare un vino adatto: tutti ne escono trasformati dall'abbinamento, addolciti e qualche volta sovrastati dal sapore deciso e inconfondibile dei carciofi, qualunque sia la ricetta con la quale vengono proposti.

E allora che fare? È necessario acquisire istruzioni per l'uso e avere attenzioni particolari. I carciofi, come si accennava in precedenza, inducono un aumento della tendenza dolce nei vini. Infatti, quando un romano affronta questo tema sceglie tradizionalmente un vino bianco dei Castelli nel quale la Malvasia del Lazio abbia una presenza importante. Magari non sa quale sia il motivo preciso, ma di sicuro sa che l'accostamento è piacevole. Quel finale amarognolo e l'acidità contenuta, insieme a una buona componente alcolica a conferire morbidezza, sono la chiave del successo. Certo, nelle ricette della cucina romana il carciofo è cotto. Se fosse crudo, come in alcune preparazioni sarde o liguri, la cosa sarebbe diversa e l'accostamento ancora più difficile. La soluzione si trova nei Vermentini e nei Pigati profumati e corposi, con meno tendenza amara sul finale, acidità salina e una certa alcolicità che "cuce" il contrasto. Poi ci sono le ricette più elaborate. Tortino con fondute di formaggi, paste con carciofi, creme di carciofi, la famosa coratella con i carciofi... E qui ci sono altri aspetti da tenere in considerazione.

segue >

I grassi e gli amidi, per esempio. Tutti con tendenza dolce e persistenza gustativa e qualche volta, come nella coratella, anche elementi amari. Sempre più complicato? Paradossalmente no. La gamma dei vini possibili persino aumenta. Perché non c'è più bisogno del retrogusto amarognolo o ammandorlato, ma basta fare attenzione alla persistenza e all'equilibrio. Perciò bisogna evitare vini troppo aspri o tannici. Se si opta per un rosso, meglio sceglierne uno morbido e avvolgente come un Negroamaro del Salento, un Valpolicella Superiore Ripasso, un Cannonau di Sardegna. Mentre per i bianchi

può funzionare l'accostamento con il Fiano di Avellino, la Vernaccia di San Gimignano, la Malvasia dei Colli Piacentini o il Roero Arneis. Siamo partiti da un problema e arriviamo a soluzioni sfaccettate e divertenti. Basta un po' di buon senso e di analisi delle varie situazioni, anche nella loro complessità. Se è vero che, come sosteneva Luigi Veronelli, il bello degli abbinamenti è non seguire regole troppo precise, è altrettanto vero che qualche ragionamento va fatto. Pena, non rendere giustizia né alla ricetta e neanche al vino in abbinamento. Un peccato, no?

Assonanza o contrasto?

Come affrontare la tendenza dolce che i carciofi innescano nei vini? In genere, quando si tratta di dolcezza, che è un sapore dalla lunga persistenza, si privilegia l'assonanza. Dolce con dolce, insomma. Qui però non si tratta di dolcezza zuccherina e quindi non va fatta incrementare l'amabilità del vino senza aggiungere un contrappeso o un contrasto. Per questo nella bevanda alcolica è necessaria una componente diversa, amarognola, determinata in questo caso da sostanze presenti in alcune varietà di uva. Sono i terpeni: aromatici, profumati ma, appunto, amarognoli.

Mariage per le nostre ricette

Nel servizio di pagina 10 proponiamo sei ricette con i carciofi: ecco le nostre proposte di abbinamento. Nei carciofi in conserva agrodolce, dove vengono esaltati acidità e dolcezza, è necessario che il vino sia corposo ed equilibrato, come un Vermentino di Gallura. L'insalata di carciofi con menta è davvero difficile: carciofi crudi e menta sono un mix complicato da affrontare. Forse una Malvasia dei Colli Piacentini potrebbe andare. Fritti in pastella è più semplice: un Roero Arneis sarebbe perfetto. Al burro e ouzo con le fave si potrebbe persino tentare un rosso, nel caso un Valpolicella Superiore Ripasso. Sempre rosso, magari un morbido Negroamaro del Salento, con i carciofi con il baccalà mantecato. Torniamo al bianco, una sapida Vernaccia di San Gimignano, per controbilanciare taleggio e pinoli senza coprirne il sapore.



ISTOCK

Accostarli con gusto

ECCO LE ETICHETTE CAPACI DI DIALOGARE CON ELEGANZA ANCHE CON I PIATTI PIÙ DIFFICILI, NEI QUALI DOMINA IL SAPORE FORTE DEL CARCIOFO



Callas Malvasia 2023 Bio
Monte delle Vigne
100% Malvasia di Candia aromatica. Acciaio e 30% in anfora con le bucce. Ha colore paglierino chiaro. I profumi sono di pesca bianca, fieno tagliato, agrumi rosa, biancospino. La bocca ha struttura salda, acidità viva, di grande sapidità.
€ 25
www.montedellevigne.it



Roma Doc Malvasia Puntinata 2023
Vine Domini
100% Malvasia Puntinata. Acciaio su fecce fini. Giallo paglierino con qualche riflesso verdolino. Molto floreale al naso, ha comunque intense note di frutta esotica e note agrumate. Molto ricco di frutta gialla al palato e intensi richiami agrumati; si apprezzano sapidità e speziatura.
€ 11
www.vineadomini.it



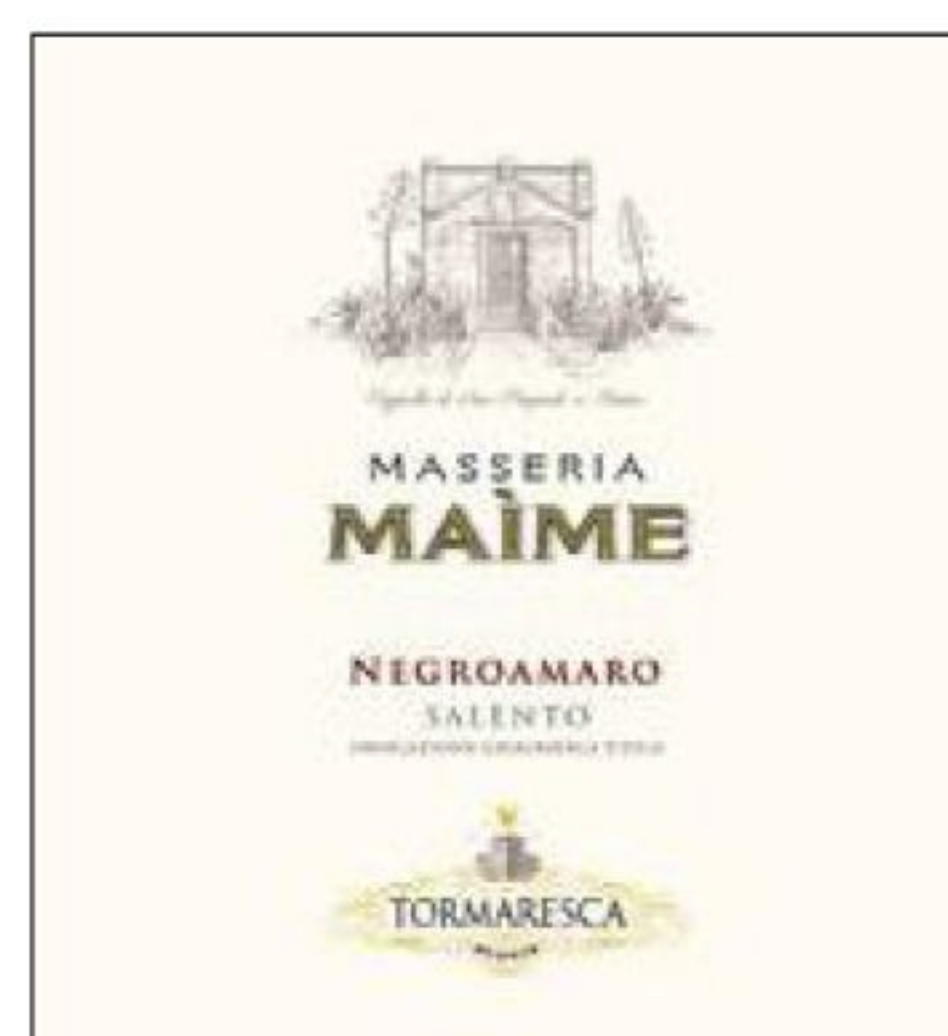
"u Baccan" Pigato Riviera Ligure di Ponente Doc 2022
Az Agr. Bruna
100% Pigato, selezione delle vigne vecchie. Botti grandi e botti in ceramica per 12 mesi. Paglierino luminoso, a tratti verde. Naso fitto, erbe aromatiche, timo e salvia, con ricco frutto giallo. Bocca di vasto impatto salino, il frutto dà sostanza, il sorso è iodato, gustoso, intenso.
€ 45
www.brunapigato.it



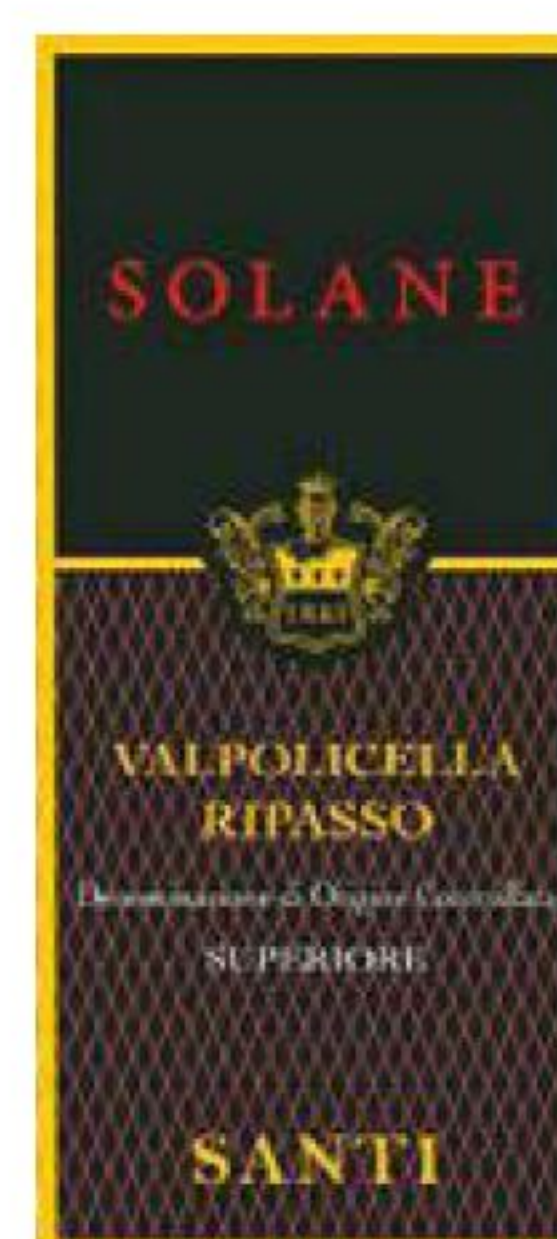
Vernaccia di San Gimignano Vigna Santa Margherita Docg 2022
Panizzi
100% Vernaccia di San Gimignano. Acciaio sui lieviti per qualche mese. Paglierino con riflessi gialli. Olfatto nitido e intenso su fiori gialli, mandorla e uva spina. Bocca saporita, sapida e intensa. Ottima la trama e il finale intenso e persistente.
€ 16,50
Tel 0577 941576



Fiore del Sasso Vermentino di Gallura Docg Superiore 2022
La Contralta
100% Vermentino. Affina in acciaio (80%) e tonneau per 10 mesi. Paglierino brillante. Molto tipico nei suoi profumi iodati, pepe bianco e frutta bianca, poi una sfumatura gessosa. Al palato è freschissimo, tonico e scattante. Finale polposo e salatissimo.
€ 25
www.lacontraltavini.it



Masseria Maime Salento Igt 2021
Tormaresca
100% Negroamaro. Botti grandi e barrique di rovere per un anno. Rosso rubino cupo. Olfatto di grande impatto, complesso, con note incisive ed eleganti di amarene, gelsi, rabarbaro e speziature varie. La bocca potente e invitante è succosa con buona freschezza ed equilibrio. Tannini setosi, finale ottimo, lungo e ben bilanciato.
€ 25
www.tormaresca.it



Solane Valpolicella Classico Superiore Ripasso Doc 2020
Santi 1843
60% Corvina, 20% Corvinone, 20% Rondinella. Botti grandi per 18 mesi. Rubino granato intenso. Etereo, nitido e speziato, con note di ciliegia scura e maraschino. Sapore pieno, teso, caldo, salino e di ottimo corpo.
€ 12
www.cantinasanti.it



Ghirada Fittiloghe Cannonau di Sardegna rosso 2022
Francesco Cadino
100% Cannonau. Matura in botti per 14 mesi. Rubino brillante. I profumi sono già complessi e definiti con spezie e buccia di arancia. Al palato è ricco, ma fresco, avvolgente con tannini vellutati e una grande freschezza. Il finale è profondo, articolato e di grande freschezza.
€ 50
www.francescocadinu.it

Prezzi forniti dalle aziende: possono subire variazioni a seconda del rivenditore

Involtini

raffinati

DI MANZO O DI TACCHINO,
DI MAIALE E PERSINO
DI CONIGLIO ARRIVANO
IN TAVOLA CON RIPIENI
SORPRENDENTI E IL PERFETTO
CONTRAPPUNTO DI SALSINE
E CONTORNI

a cura di Daniela Falsitta, foto di Michele Tabozzi,
ricette di Claudia Compagni, styling di Stefania Aledi



DI TACCHINO CON SPECK
E CIPOLLOTTI

pag. 32

In questa foto:
piatto ovale La
Fornacina Keramik
Studio; bricchetto
Asa Selection,
cucchiaino Kave
Home e tessuto
C&C Milano.
Indirizzi
a pagina 114



DI MAIALE CON MELA,
PROSCIUTTO CRUDO
E GORGONZOLA

pag. 32

Vassoio Zara Home,
bicchierino Asa
Selection e
canovaccio Madame
Stoltz. Indirizzi a
pagina 114

In questa foto:
piatto Ekadea e
tessuto C&C
Milano. Indirizzi a
pagina 114

DI POLLO AFFUMICATI
CON PISTACCHI E CAVOLO CINESE

pag. 32



Piatto tondo
Claylab, piatto
piano Ekadea, piatto
ovale La Fornacina
Keramik Studio,
ciotolina Toniolo
Ceramiche e
tovagliolo La
fabbrica del lino.
Indirizzi a
pagina 114

DI MANZO ALLE SPEZIE
CON PATATE E PANCETTA

pag. 30

DI CONIGLIO CON
POMODORI SECCHI E
BRICIOLE CROCCANTI

pag. 30

Piatto ovale Bitz,
posate Madame
Stoltz, contenitore
del pangrattato
Serax e tovagliolo
La fabbrica del lino.
Indirizzi a
pagina 114

DI MANZO ALLE SPEZIE CON PATATE E PANCETTA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
650 CAL/PORZIONE

600 g di fette di manzo – 1 spicchio d'aglio – 6 cm di zenzero fresco – 100 g di pancetta tesa a fette – 10 g di coriandolo fresco + quello per la decorazione – 1 piccolo mazzetto di prezzemolo – 1 cucchiaino raso di Garam Masala (mix di spezie indiano) – 1 cucchiaino di curcuma in polvere – 1 peperoncino piccante secco – 1 piccola cipolla bionda – 500 g di passata di pomodoro – 2 patate medie – 600 g di piselli surgelati – olio extravergine d'oliva – sale

1 Sbucciate lo spicchio d'aglio, eliminate l'anima verde e grattugiatelo. Sbucciate lo zenzero, grattugiatelo e mescolatelo con l'aglio. Trasferite le fette di carne in una ciotola, unite i due ingredienti preparati e mescolate per distribuirli uniformemente. Coprite e lasciate marinare la carne per 15 minuti.

2 Pelate le patate, lavatele, tagliate ognuna in 6 spicchi, trasferitele in una casseruola con acqua fredda e cuocetele per 5 minuti dall'inizio del bollore. Scolatele e lasciatele raffreddare. Riunite nel mixer il coriandolo e le foglie di prezzemolo lavati e asciugati, una presa di sale, il Garam Masala, la curcuma, una presa di sale e metà della cipolla sbucciata e frullate fino a ottenere una pasta omogenea.

3 Eliminate la marinata dalle fette di carne, battetele tra due fogli di carta da forno per assottigiarle e spalmatele con la pasta speziata. Disponete su ognuna uno spicchio di patata, arrotolate la carne sul ripieno e avvolgete gli involtini nelle fette di pancetta. Fissateli con stecchi di

bambù e rosolateli in padella con 4 cucchiaini d'olio, girandoli su ogni lato. **4** Unite la passata, 1,5 dl d'acqua bollente e il peperoncino, salate e proseguite la cottura con la padella coperta e su fiamma bassa per 20 minuti. Fate bollire i piselli con la cipolla rimasta per 5-10 minuti o fino a quando saranno cotti, poi eliminate la cipolla, scolateli e frullateli con una presa di sale e 3 cucchiaini d'olio. Servite la carne con la purea di piselli decorando il piatto con le foglie di coriandolo.

DI CONIGLIO CON POMODORI SECCHI E BRICIOLE CROCCANTI

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
540 CAL/PORZIONE

600 g di sella di coniglio disossata – 50 g di pomodori secchi sott'olio sgocciolati – 12 foglie di basilico + quelle per decorare – 40 g di mandorle sgusciate con la buccia – 70 g di mollica di pane di grano duro – 1 dl di latte – 50 g di pecorino romano – 1 dl di vino bianco – 1,5 dl di brodo vegetale – 1 cespo di insalata romana – mezzo limone – 20 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Ammorbidite 40 g di mollica nel latte per 10 minuti e strizzatela. Asciugate i pomodori secchi e tagliateli a tocchetti. Tritate i pomodori, la mollica, le mandorle e le foglie di basilico. Riducete 10 g di pecorino a scaglette e tenetele da parte, grattugiate quello rimasto e unitelo al trito. Frullate tutto fino a ottenere un composto omogeneo e regolate di sale.

2 Tagliate le selle di coniglio a fette di circa 3 cm di spessore, spalmate il composto sulla parte piatta e sottile e arrotolatela sulla parte rimasta. Legate ogni involtino con un giro di spago da cucina, sciogliete in una padella il burro con 2 cucchiaini d'olio, unite gli involtini e rosolateli su fiamma vivace rigirandoli su tutti i lati fino a quando saranno dorati.

3 Versate il vino e lasciatelo leggermente evaporare, unite il brodo caldo, coprite la padella, abbassate la fiamma e proseguite la cottura per 20 minuti. Nel frattempo frullate la mollica di pane rimasta e tostatela in un padellino con 2-3

cucchiaini d'olio. Mondate l'insalata, tagliatela a pezzi, lavatela e asciugatela.

4 Emulsionate il succo del mezzo limone con 4 cucchiaini d'olio, una presa di sale e una macinata di pepe, condite l'insalata, e suddividetela nei piatti. Cospargetela con le briciole di pane croccanti e le scaglette di pecorino, eliminate lo spago dagli involtini e disponeteli accanto all'insalata con il fondo di cottura. Decorate con foglioline di basilico.

DI VITELLO ALLE OLIVE E SALSICCIA CON CARCIOFI FRITTI E MINI LIMONI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
460 CAL/PORZIONE

600 g di fesa di vitello tagliata a fette sottili – 150 g di salsiccia – 60 g di olive taggiasche denocciolate – 30 g di pinoli – un limone non trattato – 40 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 10 g di erba cipollina – 1,5 dl di vino bianco – 3 carciofi – 2 mini limoni (varietà di agrumi detta anche limequat) – farina – olio extravergine d'oliva – olio di semi di arachide – sale – pepe

1 Grattugiate la metà della scorza del limone e tenetela da parte. Pulite i carciofi, eliminate le foglie esterne e la parte fibrosa, tagliateli a metà, togliete l'eventuale fieno, riduceteli a fettine sottili e tuffateli in acqua acidulata con il succo del limone.

2 Tritate grossolanamente le olive, eliminate il budello dalla salsiccia, sgranatela e impastatela con le olive, i pinoli, la scorza di limone tenuta da parte, il parmigiano, sale, pepe e l'erba cipollina tagliuzzata. Mettete le fette di carne tra due fogli di carta da forno e battetele per assottigiarle, spalmatele con il composto di salsiccia e arrotolatele.

3 Fissate gli involtini con più giri di spago da cucina e disponeteli in una teglia rivestita con carta da forno. Insaporiteli con sale e 3 cucchiaini di olio e il vino e cuoceteli in forno caldo a 180° per 20 minuti.

4 Scolate e asciugate i carciofi, infarinateli e friggeteli in una padella a bordi alti con abbondante olio di semi ben caldo. Scolateli su carta da cucina, salateli e serviteli con gli involtini e i mini limoni a spicchi.



DI VITELLO ALLE OLIVE
E SALSICCIA
CON CARCIOFI FRITTI
E MINI LIMONI

Piatti Claylab
e tessuti C&C
Milano. Indirizzi
a pagina 114

DI TACCHINO CON SPECK E CIPOLLOTTI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
550 CAL/PORZIONE

12 fette di petto di tacchino tagliate sottili – **12 cipollotti** – **12 fette di speck** – **50 g di pangrattato** – **100 g di provolone dolce** – **2 dl di brodo vegetale** – **100 g di cicorino** – **50 g di mirtilli** – **un cucchiaino di miele di acacia** – **un cucchiaio di aceto di mele** – **olio extravergine d'oliva** – **sale**

1 Mondate e lavate l'insalata. Mondate i cipollotti, eliminate le prime foglie esterne verdi fibrose, tenete da parte quelle più tenere e tagliate la parte bianca a metà nel senso della lunghezza. Battete le fette di tacchino tra due fogli di carta da forno in modo da assottigiarle e insaporitele con un pizzico di sale. Tagliate il provolone a fettine sottili.

2 Tostate il pangrattato in una padella con 3 cucchiaini d'olio fino a quando diventerà dorato e lasciatelo raffreddare. Cospargetelo sulle fette di tacchino, disponete su ognuna mezzo cipollotto, copritelo con una fetta di provolone e con il mezzo cipollotto rimasto e arrotolate la carne sul ripieno. Avvolgete ogni involtino in una fetta di speck e fissate con uno stecchino.

3 Scaldate 4 cucchiaini d'olio in una padella, unite gli involtini,

rosolateli su fiamma vivace rigirandoli su tutti i lati fino a quando inizieranno a dorare, poi versate il brodo caldo, abbassate la fiamma, coprite la padella e proseguite la cottura per 5 minuti. Unite le foglie verdi dei cipollotti e cuocete per altri 10 minuti.

4 Levate gli involtini dalla padella, trasferite il fondo di cottura nel bicchiere del mixer e frullatelo fino a ottenere una salsa omogenea. Emulsionate il miele e l'aceto di mele con una presa di sale e 3 cucchiaini d'olio. Eliminate gli stecchini dagli involtini e serviteli con la salsa e l'insalata mescolata con i mirtilli e condita con l'emulsione preparata.

DI MAIALE CON MELA, PROSCIUTTO CRUDO E GORGONZOLA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
410 CAL/PORZIONE

500 g di lonza di maiale tagliata a fette sottilissime – **30 g di fiocchi d'avena** – **2 scalogni** – **2 cucchiaini di senape** – **50 g di Gorgonzola piccante** – **3 mele Annurca** – **2 rametti di timo** – **un uovo** – **80 g di prosciutto crudo a fette** – **1,5 dl di vino bianco** – **1 dl di brodo vegetale** – **150 g di cavolo cappuccio rosso** – **un cucchiaio di sciroppo d'acero** – **un cucchiaio di aceto di vino bianco** – **20 g di burro** – **olio extravergine d'oliva** – **sale**

1 Sbucciate una mela Annurca, tagliatela a metà, eliminate il torsolo e grattugiatela con una grattugia a fori medi. Mescolatela con i fiocchi d'avena, uno scalogno sbucciato e tritato finemente, una presa di sale, un cucchiaino di senape, il Gorgonzola sbriciolato, le foglioline di un rametto di timo e l'uovo sbattuto a parte e amalgamate bene il composto.

2 Suddividetelo sulle fettine di lonza e arrotolatele sul ripieno. Tagliate le fette di prosciutto a metà nel senso della lunghezza o avvolgetele intorno alla carne. Legate gli involtini con spago da cucina e rosolateli in una padella con il burro e 3 cucchiaini d'olio fino a quando saranno dorati.

3 Unite il vino bianco e lasciatelo leggermente evaporare, aggiungete il brodo caldo e proseguite la cottura

su fiamma bassa e con la padella coperta per 15 minuti. Nel frattempo tagliate il cavolo a julienne, sbucciate lo scalogno rimasto e riducetelo a fettine sottili, lavate e tagliate a tocchetti le 2 mele rimanenti. Mescolate il cavolo con lo scalogno e le mele. Preparate un'emulsione con 3 cucchiaini d'olio, l'aceto, una presa di sale, la senape rimasta e lo sciroppo d'acero. Cospargete gli involtini con il timo rimasto spezzettato e serviteli con l'insalata di cavolo condita con l'emulsione.

DI POLLO AFFUMICATI CON PISTACCHI E CAVOLO CINESE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
480 CAL/PORZIONE

600 g di petto di pollo a fette sottili – **50 g di pistacchi sgusciati** – **100 g di provola** – **2 fette di bacon** – **1,5 dl di vino bianco** – **una piccola cipolla rossa** – **un cespo di cavolo cinese** – **un piccolo peperoncino piccante** – **uno spicchio d'aglio** – **olio extravergine d'oliva** – **sale**

1 Tostate le fette di bacon in una padella antiaderente fino a quando diventeranno croccanti, scolatele dal fondo di cottura, lasciatele raffreddare e asciugatele con carta da forno. Battete le fette di pollo tra due fogli di carta da forno per appiattirle leggermente e salatele.

2 Frullate nel mixer i pistacchi con il bacon tostato, la cipolla sbucciata e la provola a dadini fino a ottenere un composto omogeneo. Suddividete il ripieno sulle fette di pollo, arrotolatele e legatele con spago da cucina. Scaldate 3 cucchiaini d'olio in una grossa padella, unite gli involtini, rosolateli rigirandoli su tutti i lati, versate il vino bianco e lasciatelo leggermente evaporare.

3 Coprite la padella e proseguite la cottura su fiamma bassa per 15 minuti. Nel frattempo mondate il cavolo cinese, tagliatelo a fette spesse, lavatelo, asciugatelo e saltatelo per 5 minuti in una padella con 4 cucchiaini d'olio, lo spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato, il peperoncino spezzettato e una presa di sale. Servite gli involtini con il cavolo cinese per contorno.



scopri
la padella quattro cerchi
SmartClick su tescoma.it

come ti senti oggi?

geniale Rendi tutto più semplice. Una colazione a base di deliziosi pancake, un brunch con blinis al salmone e panna acida, una cena veloce con uova e bacon, e poi ancora hamburger perfetti, focaccine, cialde di Parmigiano... Ti è venuta l'acquolina in bocca? Immagina quanti piatti potrai preparare – e senza fatica! – con una padella 4 cerchi che, oltre ai fornelli, può andare anche in forno. Non è un sogno, è SmartClick, la linea di padelle con l'impugnatura rimovibile proprio con un semplice click. **Perché ogni prodotto Tescoma è a prova di te, pensato per adattarsi a chi sei oggi e a chi sceglierai di essere domani, sempre con la libertà di sentirti come desideri.**

tescoma®

LA TUA CASA. LA TUA STORIA.

www.tescoma.it

unite si' vince... e ci si' diverte

Lady Chef è il compartimento femminile della Federazione Italiana Cuochi. Dal 1996 promuove e sostiene l'attività professionale di tantissime donne che lavorano con impegno nelle cucine di tutto il Paese e organizza corsi, campionati e iniziative culturali per divulgare la cultura della buona tavola: sana e gioiosa.

LADY CHEF ALLA (GHIOTTA) RISCOSSA

GRANDI CUOCHE CI PRESENTANO UN PIATTO TIPICO DELLA LORO TERRA NATIA E SPIEGANO COSA FANNO PER DIFFONDERE LA CULTURA DEL BUONA TAVOLA CON IL PIGLIO DECISO E CREATIVO DELLE DONNE: PROFESSIONISTE INARRESTABILI

a cura di Enza Dalessandri, testi di Silvia Bombelli, foto di Michele Tabozzi, styling di Stefania Aledi

Nella foto, partendo da sinistra: Alba Rosa Zoffoli, Rosi Napoli, Caterina Quaglia, Alessandra Baruzzi, Gabriella Caratti, Patrizia Viola.

Sono oltre 4500 e rappresentano la quasi totalità delle cuoche iscritte alla Fic (Federazione Italiana Cuochi) e anche al suo compartimento femminile: Lady Chef. È un gruppo di professioniste nato nel 1996 per volontà di quattro combattive cuoche friulane con l'intento di dare maggior visibilità e opportunità lavorative alle donne del settore, promuovendo anche la parità di compiti e l'equiparazione delle mansioni tra colleghi maschi e femmine. Le quote rosa non c'entrano, quel che conta è "avere l'opportunità di migliorare le condizioni di lavoro, emergere, conquistare un proprio spazio e vedere riconosciuti i propri meriti", spiega Alessandra Baruzzi, coordinatrice nazionale di Lady Chef da dieci anni. Ha ricevuto il testimone direttamente da Bertilla Prevedel (una delle quattro fondatrici), la cuoca visionaria che annunciò la nascita del compartimento femminile all'interno della Fic servendo un incantevole orzo e fagioli in piazza a Udine, con il ricavato devoluto ai bisognosi perché "libere e solidali" era ed è il motto delle cuoche indomite. Hanno creato la Squadra nazionale di Lady Chef, mietendo premi con sculture di burro, dolci monumentali e fantasie di pizze inedite e supportano altre associazioni, perché insieme si vince. Per combattere la fame nel mondo con l'Unicef

così come per mantenere vive le piccole comunità con sagre di paese. Loro cucinano, insegnano come farlo e organizzano corsi per future imprenditrici del gusto con Aidos (Associazione Italiana Donne per lo Sviluppo Onlus), spiegando come si fa a non sprecare ingredienti e risorse, aumentando così soddisfazione e guadagno. Lavorano con Donna Donna Onlus per l'iniziativa "Gustiamo insieme la vita", contro i disturbi alimentari e la violenza sulle donne e, siccome le Lady Chef sprizzano creatività da tutti i mestoli e i matterelli, per ogni messaggio che vogliono diffondere si inventano un manicaretto parlante che lascia il segno. "In questo caso insieme ai cestini della salute abbiamo distribuito al Ministero dell'Istruzione cioccolatini a forma di rosa rossa autoprodotti, simbolo della lotta antiviolenza", precisa Alessandra. "Abbiamo anche realizzato il calendario 2025 *La salute inizia a tavola* con 12 ricette create da altrettante Lady Chef, consigli nutrizionali e abbinamenti enologici". Perché la cucina buona e sana passa dalla conoscenza, non dalla rinuncia. Al di là delle iniziative filantropiche, la missione del compartimento resta la promozione della professione. Spronandosi a vicenda per studiare nuove tecniche, partecipare ai corsi di fotografia di cucina o di degustazione in collaborazione con le loro *segue >*



Alzata e cesto
uova Madame
Stoltz. Indirizzi
a pagina 114

omologhe di altre categorie (donne dell'olio, del vino, del riso o dell'ortofrutta), presentare istanze alle istituzioni per migliorare le tutele sul lavoro, l'immagine delle professioniste italiane nel mondo e la cultura del cibo come leva sociale per fare comunità e promuovere il benessere. "Iniziative trasversali che mirano a buoni risultati per tutti, cuochi e cuoche, lady e chef", continua Alessandra Baruzzi. "Per questo, per esempio, le nostre delegazioni partecipano a iniziative importanti come ai fornelli di Casa Sanremo per il Festival della canzone italiana, nutrendo e ingolosendo artisti e staff". Leggiadre guerriera, le Lady Chef fanno tutto questo, oltre alle riunioni plenarie ufficiali come nel caso delle nostre cuoche che sono membri del consiglio nazionale, in aggiunta al loro lavoro con un'energia invidiabile. Alba Rosa Zoffoli, per esempio, dopo 40 anni nella cucina dell'hotel di famiglia di Gatteo a Mare, è più attiva che mai. Ha creato il marchio "Miss Tagliatella" per divulgare la cultura della pasta fresca ed è ospite di trasmissioni televisive come Cuochi d'Italia e Cook 40, "Leone d'Oro" per meriti professionali al Gran Premio Internazionale di Venezia e titolare di un ghiotto Guinness dei primati per il raviolo più grande di sempre: 3,750 kg di bontà. La collega Caterina Quaglia, invece, vive a Savigliano (Cuneo) dove da 20 anni fa la personal e temporary chef, ovvero cucina nelle case private o nei ristoranti in Langa che hanno bisogno di un tocco gourmand. È cresciuta in una realtà rurale in malga con i nonni, dove ha imparato a fare i formaggi, e in campagna

con i genitori tra orto e galline e ora si diletta tra cucina tradizionale e sperimentale con proposte come cioccolato grattugiato con ostriche, zabaione salato allo Champagne e zeste di lime. Patrizia Viola, poi, ad Acerenza (in provincia di Potenza) da 16 anni è chef patron di Palazzo Gala. Prima lavorava nella macelleria di famiglia, ma tanta era la voglia di fare la cuoca che si è fatta affiancare da un grande maestro (lo chef Antonio Ferraro) e ha perfezionato sul campo le sue doti naturali. Il fulcro della sua cucina è il pesce di mare, crudi e crostacei inclusi. Una bella sfida per una cittadina a oltre 800 metri di altitudine. La trapanese Rosi Napoli, laureata in scienze naturali e presidente dell'associazione di calcio femminile locale, è chef patron di "Caupona, taverna di Sicilia". Tramite la cucina promuove il territorio e il suo ambiente. Infatti, nei suoi piatti si trovano Presidi di Slow Food come l'"agghia pistata" d'aglio rosso di Nubia per condire le busiate o la vastella del Belice (l'unico formaggio a pasta filata di pecora in Europa) per mantecare la pasta con i gamberi. Per finire, abbiamo incontrato Gabriella Caratti, che dopo una lunga carriera in tutt'altro settore (quello ospedaliero dove è stata infermiera e poi amministrativa) dal 2017 è approdata alla cucina. Gestisce il ristorante del suo agri campeggio con limonaia vicino ad Albenga "Lo Zafferano", meta golosa per chi ama la cucina contadina, anche con i fiori, e a km zero. Oltre allo zafferano, infatti, produce carciofi, asparagi, pomodori, zucchine e olio. Che forza queste Lady.



Coordinatrice instancabile

ALESSANDRA BARUZZI SI È IMPEGNATA GIOVANISSIMA A CIMENTARSI NEL CAMPO DELLA **RISTORAZIONE E DELLA PASTICCERIA**. CESENATE DI NASCITA, A 13 ANNI LAVORAVA GIÀ ALL'HOTEL MONDIAL DI PINARELLO DI CERVIA. TRE ANNI DOPO ERA CUOCA RESPONSABILE AI SECONDI PIATTI NEL RISTORANTE DELL'HOTEL CASALI (FAMOSO ANCHE PER ESSERE STATO IL PRIMO A CONFEZIONARE PACKED LUNCH PER LE FERROVIE DELLO STATO) E HA CONTINUATO LA CARRIERA IN TANTI ALBERGHI DELLA RIVIERA ROMAGNOLA. È SEMPRE STATA UN'AUTODIDATTA APPASSIONATA, INSIGNITA DI NUMEROSI RICONOSCIMENTI COME LA **MEDAGLIA D'ORO** PER IL CONCORSO "CUOCO DELL'ANNO", "DISCEPOLO DI AUGUSTE ESCOFFIER" E "MAESTRO DI CUCINA ED **EXECUTIVE CHEF DELLA FEDERAZIONE ITALIANA CUOCHI**" NEL 2009. DA LÌ NON SI È FERMATA MAI E AFFIANCA AL RUOLO DI COORDINATRICE DEL COMPARTO LADY CHEF MILLE ATTIVITÀ: È GIUDICE AI CONCORSI DELLA WACS (WORLD ASSOCIATION OF CHEFS SOCIETIES CON 70 FEDERAZIONI DI CINQUE CONTINENTI), DOCENTE DI CUCINA E CHEF AL CENTRO ANZIANI DI GATTEO A MARE, DOVE VIVE E DOVE ARRIVA GENTE DA TUTTO IL LITORALE PER PARTECIPARE ALLE SERATE GOURMAND CON DANZE. GIÀ, PERCHÉ ALESSANDRA È ANCHE **CAMPIONESSA DI BALLO LISCIO** E MAESTRA DI CARAIBICO.



Alba Rosa Zoffoli, regina della pasta fresca e della cucina del suo territorio, tra i cavalli di battaglia del suo ricettario ama molto brodetto, fritti e pesce dell'Adriatico. E naturalmente tutte le paste ripiene che prepara con maestria e senza posa. La ricetta proposta è un vero piatto antispreco tradizionale, nata per sfruttare fino all'ultimo grammo sfoglia e ripieno.



Piatto piano Ekadea, ciotolina Mancuso Design Lab, tovaglietta Society Limonta, Tovagliolo azzurro La Fabbrica del Lino, ciotola Francesca Reitano Ceramica, cucchiaio Mepra. Indirizzi a pagina 114



SPOJA LORDA

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA E 10 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 3 ORE

per la sfoglia 2 uova – 200 g di farina 00
per il ripieno 100 g di squacquerone – 100 g di ravignolo (o primosale) – 100 g di parmigiano reggiano stagionato (o mix di formaggi) grattugiato – 1 uovo – 1 limone non trattato – noce moscata – sale – pepe
per il brodo 500 g di polpa di manzo – 300 g di ossi di bovino – 300 g di doppione (o biancostato) – 1/2 gallina pulita – 1 costa di sedano – 1 carota – 1 cipolla – 1 pomodoro rosso – sale

1 Per il brodo lavate la carne e gli ossi; mondate le verdure. Tagliate la carota e il sedano a tocchetti, la cipolla a metà. Riuniteli in una casseruola con il pomodoro e aggiungete il doppione, la mezza gallina, gli ossi e la polpa. Coprite con circa 3 litri di acqua fredda, mettete sul fuoco e portate

a bollore. Schiumate con un mestolo forato, abbassate la fiamma e cuocete dolcemente per circa 3 ore, semi-coperto. Togliete dal tegame carne e verdure e filtrate il brodo con un colino a maglie fitte. Salatelo subito.

2 Per la sfoglia fate la fontana con la farina; sgusciate al centro le uova e impastate prima con la forchetta e poi con le mani. Quando il composto sarà liscio e omogeneo, fate una palla, copritela con un telo e lasciatela riposare per 30 minuti. Intanto preparate il ripieno mescolando in una ciotola tutti gli ingredienti: i formaggi, l'uovo, la noce moscata e la scorza del limone grattugiate, sale e pepe. Tirate la sfoglia con il matterello fino a renderla sottilissima.

3 Spalmate uno strato sottile di ripieno utilizzando una spatola su una metà della sfoglia, quindi copritela con l'altra metà.

4 Fate aderire bene le due parti e ritagliate tanti raviolini di circa 2 cm di lato con la rotella dentellata. Cuoceteli nel brodo e serviteli.



Caterina Quaglia, nata e cresciuta nelle Langhe, il fiuto per le cose buone ce l'ha nel Dna. Ispirandosi agli usi e costumi contadini prepara piatti di tradizione sorprendenti come questo: ragù antispreco con rigaglie di pollo e tagliolini con moltissime uova, per sfruttare i periodi in cui le galline covano tanto e realizzare una sfoglia così ricca che si conserva a lungo.

Piatto Mancuso
Design Lab,
tovagliolo La
Fabbrica del Lino,
forchetta Mepra.
Indirizzi pagina 114



TAJARIN AL RAGÙ DI CORTILE

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA E 10 MINUTI
COTTURA 1 ORA

per la pasta 350 g di farina 00 – 150 g di semola rimacinata di grano duro – 20 tuorli di uova freschissime – sale
per il ragù 8 fegatini di pollo – 8 cuori di pollo – 8 dorelli di pollo – 1 manciata di creste di pollo – 1 cipolla bianca – 1 rametto di rosmarino – 4 cucchiai d'olio di oliva – 1 noce di burro – 2 pomodori pelati – 1/2 bicchiere di brodo – 1/2 bicchiere di vino rosso o passito – sale

1 Disponete la farina in una ciotola, fate un incavo al centro e unite i tuorli all'interno aggiungendo anche un pizzico di sale.

2 Amalgamate farina e tuorli e lavorate con cura fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Lasciate

riposare la pasta per circa 30 minuti all'interno di un sacchetto per alimenti poi stendete l'impasto sul piano infarinato con la semola fino a raggiungere 2-3 mm di spessore. Arrotolate la pasta su se stessa, e infine tagliate il rotolo a fettine trasparenti ottenendo così i tajarin (tagliolini sottilissimi).

3 Pulite tutte le frattaglie, tagliatele a pezzi piccoli, tritate la cipolla finemente e fatela imbiondire in una padella grande con il burro, l'olio e il rametto di rosmarino. Quando il soffritto sarà appassito, aggiungete i dorelli, i cuori, le creste e per ultimi i fegatini, infine bagnate con il vino e cuocete per circa 40 minuti; se necessario, unite un po' di brodo.

Verso fine cottura aggiungete i pomodori pelati tagliati a cubetti e ultimate la cottura regolando di sale.

4 Cuocete i tagliolini per 2 minuti in abbondante acqua bollente salata, poi scolateli al dente e mantecateli in padella con il ragù preparato.



2



1



3



4

BACCALÀ CON PEPERONI CRUSCHI

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI

per il baccalà 800 g di baccalà dissalato – 4 patate piccole a pasta gialla – 1 spicchio d'aglio – polvere di peperone crusco – 4 peperoni secchi di Senise – olio extravergine d'oliva – sale
per la cialda al crusco 50 g di farina 00 – 50 g di burro – 50 g di albume – 10 g di parmigiano reggiano grattugiato – 3 g di polvere di peperone crusco

1 Lessate le patate per 20-25 minuti partendo da acqua fredda. Intanto friggete i peperoni di Senise: portate l'olio a 160° in una padella aggiungendo lo spicchio d'aglio (la temperatura sarà corretta quando

l'aglio diventerà dorato), immergete i peperoni per pochi secondi, sgocciolateli e fateli raffreddare.

2 Per la cialda al crusco mescolate tutti gli ingredienti in una ciotola, stendete il composto in uno stampo reticolato e cuocetelo al microonde a 800 W per 30 secondi o in forno tradizionale a 170° per 10 minuti.

3 Sbucciate le patate, tagliatele a cubetti, insaporitele con sale, un filo di olio e polvere di peperone crusco poi passatele in padella.

4 Lavate i filetti di baccalà, tamponateli con carta assorbente da cucina, cuoceteli nel forno a vapore a 100° per 12-15 minuti (in base allo spessore) e irrorateli con un po' di olio al peperone crusco. Sistemate al centro di ogni piatto le patate, posatevi un pezzo di baccalà, tocchetti di peperone crusco e la cialda. Completate, se vi piace, con germogli di piselli.



Patrizia Viola, autodidatta appassionata e tre volte Medaglia d'oro nel team della Basilicata, a Palazzo Gala propone i piatti del territorio anche rivisitati in veste marinara, perché ama giocare col pesce per le sue ricette. Qui, reinterpreta una ricetta della tradizione e le dà eleganza con la cialda e il condimento al peperone crusco: quello secco da friggere tipico lucano.



Piatto Ekadea,
bicchiere verde
Madame Stoltz.
Indirizzi pagina 114

Tovagliolo azzurro
La Fabbrica
del Lino. Indirizzi
a pagina 114



PURPICEDDI AFFUCATI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI

1 kg di polpetti o moscardini (di pezzatura inferiore ai 100 g) – 1 cipolla medio-grande – 3 spicchi d'aglio – prezzemolo – 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro – 1/2 bicchiere di vino bianco – 1 filone di pane siciliano al sesamo – olio extravergine d'oliva – cannella – peperoncino – sale

1 Pulite i polpetti privandoli solo di occhi e becco. In un tegame (o in una pentola di coccio) soffriggete in 5-6 cucchiaini di olio gli spicchi d'aglio e la cipolla tritati fini con un cucchiaino di prezzemolo tritato. Una volta che

il soffritto sarà dorato, aggiungete i polpetti facendoli rosolare a fiamma media.

2 Non appena inizieranno a cambiare colore, sfumate con il vino, alzando leggermente la fiamma. Unite il concentrato di pomodoro e un bicchiere d'acqua tiepida per diluirlo. Insaporite con un pizzico di sale, di cannella e di peperoncino.

3 Tagliate il pane a fette mentre continuate la cottura dei polpetti a fiamma bassa per circa 15-20 minuti (in base alle dimensioni dei polpetti), con un coperchio a chiudere il tegame.

4 Tostate il pane su una piastra e disponetene due fette in ogni piatto. Disponetevi sopra i polpetti con il loro sughetto e completate con poco prezzemolo tritato e, a piacere, mandorle tostate tritate.



Rosi Napoli comunica attraverso il cibo le tradizioni della sua terra e sul menu in siciliano della taverna Caupona ha scritto “non troverete la descrizione del piatto ma chi ve lo racconta”, per scoprire i segreti di ogni piatto tipico. Come questo semplice quanto prelibato a base di maiolini, i mini polpetti tipici del trapanese.



STROSCIA DI PIETRABRUNA

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI

500 g di farina 00 o tipo 2 – 1 bustina di lievito per dolci – 150 g di zucchero semolato + 2 cucchiai per spolverizzare la superficie – 250 g di olio extravergine d'oliva + quello per la teglia – 1 bicchiere di Vermouth o di Marsala – 1 limone non trattato (facoltativo) – sale

1 Setacciate in una ciotola la farina con il lievito, i 150 g di zucchero semolato e un pizzico di sale. Formate una fontana, mettete un poco d'olio al centro e iniziate a impastare. Aggiungete poi olio e liquore, alternandoli, poco alla volta e continuate a lavorare energicamente.

Unite, se volete, la scorza grattugiata del limone ben lavato e asciugato.

2 Continuate a lavorare fino a ottenere la stessa consistenza di una pasta frolla. Se necessario, fermatevi prima di aver aggiunto tutto l'olio o diversamente aggiungete poche gocce d'acqua se l'impasto fatica a compattarsi. Se usate la farina semi-integrale di tipo 2, è probabile che sia necessario aggiungere altri liquidi per ottenere la consistenza desiderata.

3 Stendete la pasta allo spessore di 1 cm in una teglia tonda di 40 cm di diametro o rettangolare unta d'olio e cospargetela con i 2 cucchiai di zucchero semolato rimasti.

4 Infornate la stroscia a 180° e cuocetela per circa 30 minuti o fino a quando sarà dorata. Sforatela e attendete che la torta si raffreddi prima di servirla; nello sfornarla si romperà in tanti pezzi.



Piatto ovale e
piattino Mancuso
Design Lab,
tovagliolo Society
Limonta. Indirizzi
pagina 114



Gabriella Caratti, è nata ad Alessandria ma vive vicino ad Albenga nel suo piccolo agriturismo con cucina Lo Zafferano con 20 coperti all'interno e tanti altri in giardino quando c'è bel tempo. A colazione propone anche questa delizia della riviera di Ponente, una frolla croccante senza uova che ha per protagonista l'olio ligure e, sbriciolata, diventa un crumble originale.

Frittelle del Sudtirolo

IN ALTO ADIGE LE CHIAMANO SEMPLICEMENTE KRAPPEN MA LE RICETTE SONO TANTE E I LORO IMPASTI, I RIPIENI, I PROFUMI CAMBIANO IN OGNI VALLE. VE NE SVELIAMO ALCUNE VARIANTI TRA LE CENTINAIA ARRIVATE DAL MEDIOEVO AI GIORNI NOSTRI

a cura di Daniela Falsitta, testo di Francesca Tagliabue,
foto e styling di Stefania Giorgi, ricette di Alessandra Avallone



KRAPFEN DI FIÈ
pag. 52



Nella pagina a sinistra: schiumarola in ottone lavorato a mano di Sabrina Formica. In questa pagina: piatto in ceramica fatto a mano dello studio Ekadea. Indirizzi a pagina 114

S

orelle di Krapfen. Scherzosamente chiamiamo così le numerose frittelle tipiche dell'Alto Adige-Südtirol. Secondo i linguisti, l'etimologia del nome risale al IX secolo, quando nel tedesco antico il termine *krapho* significava "uncino" o "artiglio" e identificava un dolcetto fritto con questa forma. Etimologia a parte, forse non tutti sanno che nell'area tirolese si cucinano da sempre un'abbondanza di frittelle che qui vengono chiamate genericamente Krapfen, ma in realtà differiscono tra loro da vallata a vallata per impasto, forma e farcitura. Che siano lievitate o meno, croccanti o morbide, da secoli condividono il nome anche con l'assai più famoso dolce tedesco, ma attenzione a non confonderli: i Krapfen dell'Alto Adige non sono tutti tondi e panciuti, tutt'altro!

Un salario zuccheroso

La tradizione dei Krapfen è incredibilmente radicata nella storia locale. In passato le frittelle erano così importanti nell'economia di alcune valli, da venire considerate parte del salario dei contadini. In base a un'usanza che appare nei registri delle cucine dell'Abbazia di Sonnenburg nel 1709, in queste zone si contavano 16 Giornate del Krapfen che includevano Natale, Carnevale, la sagra del patrono (da notare che a questa festa sono dedicati tutti i cosiddetti 'krapfen de segra' in realtà ben diversi da un paese all'altro), Ognissanti, Candelora e varie occorrenze speciali come un matrimonio o un ordinamento sacerdotale. In tali occasioni ai lavoratori spettava un bonus detto "Krapfen dell'aggiunta" che il proprietario del maso era tenuto a corrispondere proprio in frittelle il cui numero variava in base all'importanza delle giornata festiva.

Burro, prezioso ingrediente

I cibi calorici erano molto apprezzati dal popolo di montagna. Oggi i Krapfen si friggono nell'olio di semi, ma nel mondo contadino dell'Alto Adige, dove ogni famiglia poteva contare esclusivamente su ciò che produceva, la loro storia è strettamente connessa alla disponibilità del burro. Le risorse latte-casearie erano infatti garantite dall'antico sistema di alpeggio di masi e malghe in quota e i latticini facevano parte della dieta. Tuttavia, fin dall'Alto Medioevo, data una disponibilità di latte assai minore rispetto a oggi, la produzione dei formaggi andava a discapito del burro, rendendolo un ingrediente raro e prezioso, da tutelare. La circostanza è confermata dal freno imposto nel Seicento dal Land del Tirolo alla produzione di formaggi grassi proprio per non compromettere quella del burro. Quest'ultimo nelle malghe veniva cotto, schiumato e poi nuovamente solidificato dando luogo a un burro chiarificato (*Butterschmalz*) conservato in appositi recipienti di coccio o legno, guardati a vista dalla massaia di famiglia che gestiva il prezioso ingrediente e lo destinava alla preparazione e alla frittura di molte ricette della cucina tirolese. In particolare il burro per i Krapfen non doveva mai mancare.

Frittelle alla conquista

Ancora oggi i Krapfen dell'Alto Adige sono preparati in grandi padelle preferibilmente scaldate su fuochi all'aperto. Le ricette vengono custodite gelosamente dalle contadine locali, ma talvolta trapelano e corrono per il mondo. Il caso più emblematico è quello degli Strauben che, grazie agli emigranti europei, hanno raggiunto gli Stati Uniti, dove vengono chiamati Funnel Cake (dolce dell'imbuto) e venduti nelle fiere. Passano i secoli ma queste leccornie conquisteranno anche voi lasciandovi il segno e tanto zucchero sulle dita.

KRAPFEN DI VILPIANO
CON RIPIENO DI NOCI

pag. 48



Piatto in ceramica
fatto a mano di
Francesca Reitano;
ciotolina in
ceramica fatta a
mano di studio
Ekadea. Indirizzi a
pagina 114



FOTO COURTESY ASSOCIAZIONE TURISTICA VALDAORA (5)

A Valdaora tutte le feste sono dolcissime

Con 3100 abitanti e quattro frazioni, il comune di Valdaora, in Val Pusteria, è una meta ideale per vacanze attive. La località fa parte della Regione Dolomitica Plan de Corones, ha 121 km di piste di sci e d'estate è il punto di partenza ideale per escursioni nel Parco Naturale Fanes-Sennes-Braies. Ma è anche il posto giusto per degustare ottime frittelle sudtirolesi. A cucinarle in numerose varianti sono proprio i suoi abitanti che, diverse volte all'anno, le propongono al resto della comunità e, ovviamente, ai fortunati turisti. “Il fatto è che nel nostro paese esistono oltre 30 associazioni di antica tradizione”, ci spiega Matthias Santer, direttore dell'ufficio di promozione turistica. “Quasi tutte organizzano feste in cui si gustano le frittelle e altri prodotti tipici”. A un gruppo di contadine si devono gli eventi principali, “Cucina in Strada” e “Vinissima&Birrissima” (nelle foto), ma esistono anche associazioni di allevatori, ben 4 sono dei pompieri, 3 fanno capo a bande musicali e poi non mancano le organizzazioni di guardaboschi e di pescatori, i gruppi sportivi, quelli cattolici e i folkloristici Schützen, eredi del corpo militare che difese il Tirolo durante le guerre napoleoniche. Le loro feste sono tutte buone occasioni per assaggiare le frittelle accompagnate da un bicchiere di rosso o dal Radler, dissetante mix di birra e limonata. “I proventi delle vendite finanziano le spese dell'associazione: le nostre contadine, per esempio, li investono in aggiornamenti sui sistemi di coltura bio, oppure in viaggi per incontrare le coltivatrici di altre valli”, prosegue Santer. L'usanza, che un tempo doveva vincere l'isolamento della vita in montagna, oggi sopravvive per amore delle proprie radici e grazie alla bontà delle frittelle. Gli eventi si svolgono d'estate e nelle ricorrenze, ma chi visita Valdaora in altri momenti può trovarle nei menu del rifugio Lorenzi e delle malghe Oberegger, Lanzwiese, Angerer e Brunst.



ROSENKRAPPEN
pag. 48

Piatto in ceramica
fatto a mano di
Francesca Reitano;
ciotoline bianche in
ceramica fatta a
mano di studio
Ekadea. Indirizzi a
pagina 114

KRAPFEN DI VILPIANO CON RIPIENO DI NOCI

FACILE
PER 30 FRITTELLE
PREPARAZIONE 1 ORA + IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
160 CAL/PEZZO

500 g di farina 00 – 100 g di burro
– 1 dl di panna fresca – 1 uovo – 1 stecca
di vaniglia – 1 bicchierino di rum – latte
– olio di semi di arachide – sale
per il ripieno 1,25 dl di latte – 1 cucchiaio di
miele – 125 g di noci tritate – 50 g di zucchero
– 25 g di pangrattato – 1 cucchiaino di scorza
di limone non trattato – 1 presa di cannella in
polvere – zucchero a velo

1 Riducete il burro a dadini e lasciatelo ammorbidire. Lavoratelo con la farina, aggiungete una presa di sale, una punta di coltello di semi di vaniglia, la panna, l'uovo, il rum e, se necessario, ammorbidite un po' l'impasto con un filo di latte. Impastate a lungo, coprite con una ciotola e lasciate riposare per un'ora.
2 Fate il ripieno. Tritate le noci, sciogliete il miele nel latte tiepido e poi mescolatevi le noci, lo zucchero, il pangrattato, la cannella e la scorza.
3 Stendete la pasta in una sfoglia sottile 3 mm, tagliatela a strisce larghe 8 cm, mettete al centro una striscia di ripieno e ripiegate a metà la pasta. Ritagliate 30 ravioli lunghi 8-10 cm. Immergeteli in abbondante olio bollente a 160-170° e scolateli su una griglia quando saranno ben dorati. Cospargeteli di zucchero a velo e servite.

ROSENKRAPFEN

FACILE
PER 20 FRITTELLE
PREPARAZIONE 45 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
205 CAL/PEZZO

600 g di farina – 100 g di burro – 6 uova – 4
cucchiiai di panna fresca – 4 cucchiiai di rum
– qualche cucchiaino di confettura di mirtilli
rossi – zucchero a velo – olio di semi di
arachide

1 Fate fondere il burro. Sgusciate 2 uova, separate i tuorli dagli albumi tenendo gli albumi da parte. Impastate la farina con i 2 tuorli e le 4 uova intere rimaste. Unite il burro fuso intiepidito, la panna e il rum.

2 Stendete l'impasto a circa 3-4 mm di spessore. Ritagliate 60 dischi con diametri diversi, cioè tra i 6 e i 3 cm. Impilate tre dischi di dimensioni decrescenti, spennellando il centro di ciascuno con un po' dell'albume tenuto da parte in modo da incollarli tra loro. Con le forbici praticate 5-6 tagli lungo il bordo dei dischi e schiacciateli al centro con il retro di un mestolo per dargli l'aspetto di coroncine di petali.

3 Friggete i Rosenkrapfen in abbondante olio caldo immergendoli a testa in giù (i dischi più piccoli dovranno stare verso il basso) e scolateli su una griglia quando saranno ben dorati. Guarniteli al centro con un cucchiaino di confettura e spolverizzateli di zucchero a velo.

NIGILAN

FACILE
PER 20-25 FRITTELLE
PREPARAZIONE 50 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
170 CAL/PEZZO

500 g di farina 0 – 60 g di zucchero – 20 g di
lievito di birra – 2 uova – 50 g di burro – 2,5 dl
di latte – 1 cucchiaino di rum – la scorza di un
limone non trattato – 1/2 cucchiaino di semi
di anice – olio di semi di arachide
per il ripieno 300 g di ricotta – 2 cucchiiai
di miele – 60 g di zucchero – 75 g di uvetta
– 1 cucchiaino colmo di semi di papavero –
zucchero a velo – la scorza grattugiata di un
limone non trattato

1 Stemperate il lievito nel latte tiepido. Mettete la farina in una ciotola ampia, fate una fontana al centro e versatevi il mix di latte e lievito, il rum, il burro fuso, le uova, unite la scorza di limone grattugiata e i semi di anice. Lavorate l'impasto finché risulterà morbido e liscio. Copritelo con un telo umido e lasciate lievitare per circa 2 ore o fino al raddoppio del volume.

2 Fate il ripieno. Tritate l'uvetta e la scorza. Lavorate la ricotta con il trito unendo il miele, lo zucchero e i semi di papavero.

3 Dividete l'impasto in 20 o 25 mucchietti, modellateli per ottenere altrettante palline, fate una fossetta, riempitela con un cucchiaino di ripieno e richiudete la pasta. Schiacciate leggermente i Nigilan con le mani, copriteli con un telo e lasciateli lievitare per 30-60 minuti. Friggeteli in abbondante olio bollente. Scolateli su una griglia e spolverizzateli di zucchero a velo.

NIGILAN

Piatto in
ceramica
fatto a mano
di Francesca
Reitano.
Indirizzi a
pagina 114

MOUGINA
pag. 52



Piatto in ceramica
fatto a mano
di Francesca
Reitano. Indirizzi a
pagina 114

STRAUBEN
pag. 52



Ciotolina in
ceramica fatto a
mano di Studio
Ekadea. Indirizzi a
pagina 114

KRAPFEN DI FIÈ

MEDIA
PER 25 FRITTELLE
PREPARAZIONE 50 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
160 CAL/PEZZO

500 g di farina tipo 0 + quella per la spianatoia – 1 uovo – 50 g di burro – 1-2 cucchiaini di panna fresca – 2,5 dl di latte – 250 g di confettura di albicocche – semi di anice – olio di semi di arachidi – zucchero a velo – sale

1 Fate fondere il burro e lasciatelo intiepidire; scaldate il latte. Impastate la farina con l'uovo, il latte e il burro tiepidi, la panna e una presa di sale. Lavorate l'impasto fino a renderlo liscio ed elastico, copritelo con una ciotola e lasciatelo riposare per 30 minuti. Infarinare bene il piano di lavoro e stendete la pasta in una sfoglia rotonda e sottile.
2 Allungate la confettura con un cucchiaino d'acqua e spalmatela su metà della parte superiore del disco di pasta, poi cospargete la superficie spalmata con un cucchiaino di semi di anice. Ripiegate il disco a metà in modo da richiudere la confettura al centro e premete bene con le mani. Con una rotella dentellata ritagliate una ventina di rombi di circa 6 x 8 cm e sigillateli bene con le dita.
3 Scaldate l'olio in una padella a fondo pesante, immergete i rombi, pochi alla volta, con la parte farcita verso il basso e, con un mestolino, versate l'olio bollente sulla parte superiore. Quando saranno dorati, sgocciolateli sopra una griglia. Cospargeteli con poco zucchero a velo e altri semi di anice.

MOUGINA

FACILE
PER 25 FRITTELLE
PREPARAZIONE 50 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
195 CAL/PEZZO

500 g di farina 00 – 100 g di farina di segale – 1 uovo – 1,5 dl di latte – 1,25 dl di panna fresca – olio di semi di arachide – sale
per il ripieno 200 g di semi di papavero – 100 g di zucchero – 0,5 dl di latte

1 Impastate le due farine con l'uovo, il latte, la panna e un pizzico di sale. Continuate a lavorare fino a ottenere un impasto liscio, copritelo con una ciotola e lasciatelo riposare un'ora.
2 Fate il ripieno. Macinate i semi di papavero in un mixer, mescolateli con lo zucchero e il latte.
3 Dividete l'impasto in 4 rotolini, tagliateli a tocchetti e modellate 20 o 25 palline. Stendetele dando loro una forma ovale e passatele nella sfogliatrice. Mettete un po' di ripieno al centro degli ovali nel senso della lunghezza. Piegare la pasta a metà nello stesso senso e sigillate il bordo con l'apposita rotella.
4 Friggete 3 o 4 Mougina per volta in abbondante olio caldo, scolandoli su una griglia quando saranno dorati e croccanti.

STRAUBEN

FACILE
PER 12 FRITTELLE
PREPARAZIONE 45 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
200 CAL/PEZZO

500 g di farina – 0,5 dl di latte – 4-5 uova – 1/2 bustina di lievito in polvere – zucchero vanigliato – 2 cucchiaini di zucchero – 1/2 bicchierino di rum – confettura di mirtilli rossi o lamponi – olio di semi di arachide – sale

1 Disponete a fontana la farina setacciata con il lievito in polvere. Sgusciate le uova, separate gli albumi dai tuorli e unite questi ultimi al centro della fontana, aggiungete il latte, lo zucchero, il rum, una presa di sale e mescolate bene l'impasto. Montate gli albumi e incorporateli alla pastella.
2 Scaldate abbondante olio in un'ampia padella a fondo spesso. Utilizzando un imbuto o una tasca da pasticciere fate scendere un nastro di pastella nell'olio caldo, disegnando cerchi concentrici e curve più irregolari, in modo da formare una grossa frittella simile a una rete. Giratela con il mestolo forato a metà cottura oppure irrorate la parte superiore con l'olio bollente. Sgocciolatela su una griglia.
3 Ripete l'operazione per circa 12 volte, quindi spolverizzate gli Strauben di zucchero vanigliato e accompagnateli con la confettura servita a parte.



100% POMODORO TOSCANO



www.lestagioniitalia.it

È un progetto di

BF 
BEST FIELDS, BEST FOOD.

Da chi il Pomodoro lo coltiva

- ✓ Il gusto del Pomodoro appena raccolto
- ✓ Lavorato a vapore, conserva tutte le sue proprietà
- ✓ Una coltivazione sapiente e rispettosa della materia prima

Una filiera tutta italiana per un Pomodoro di qualità unica.

Le città del tufo

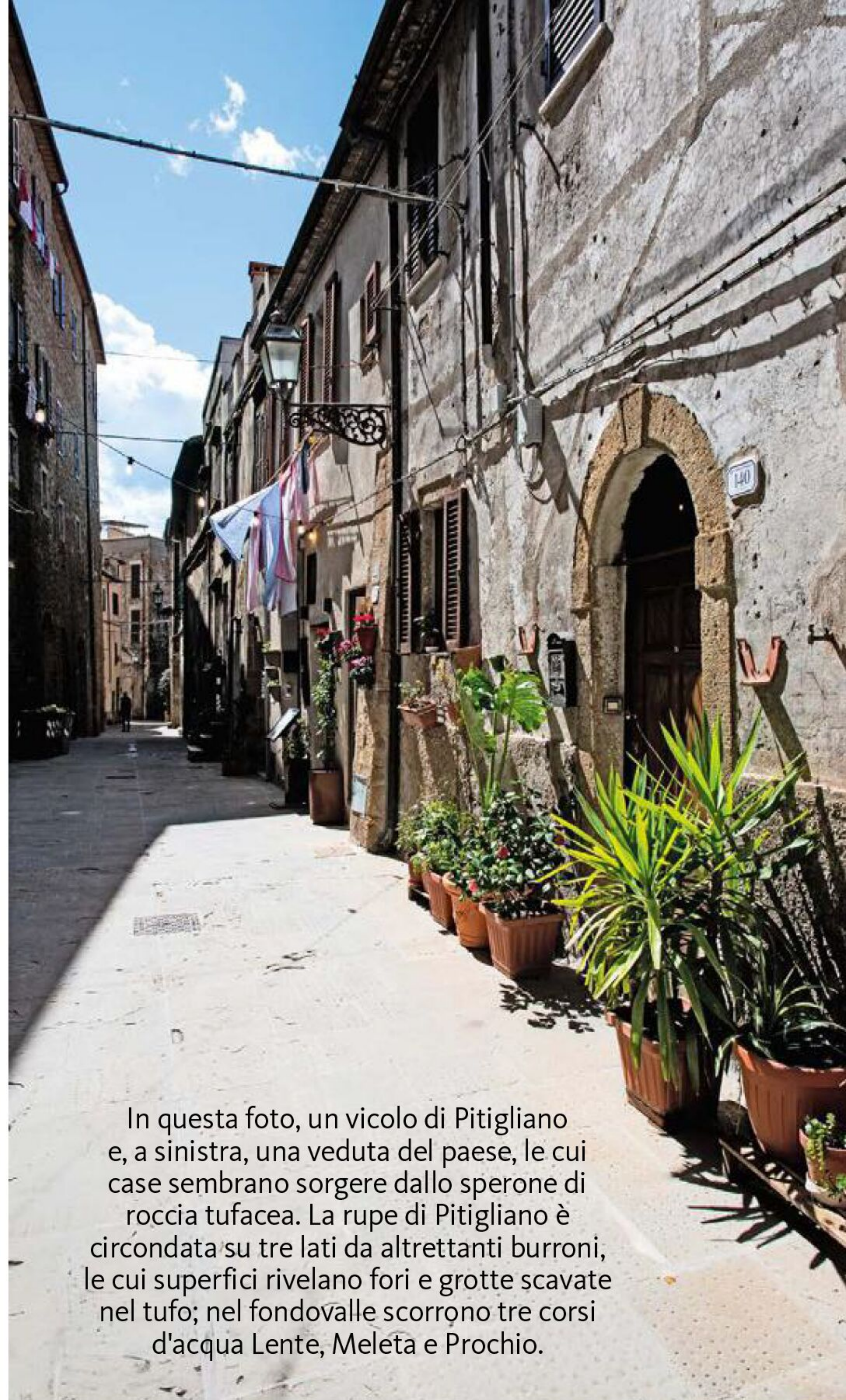
SONO PITIGLIANO, SORANO E SOVANA, TRE BORGHETTI DELLA
MAREMMA TOSCANA INTAGLIATI NELLA ROCCIA, PERCORSI
DA INSOLITE VIE CAVE, CUSTODI DI RARE PRELIBATEZZE
E ANCHE DI STORIE AMARE TRASFORMATE IN DOLCEZZA

a cura di Daniela Falsitta, testo e foto di Max Rella. Si ringraziano l'Agriturismo Aia del Tufo e il Panificio Celata
per le ricette e la realizzazione dei piatti



AGNELLO AL BUGLIONE
CON FAGIOLI DI SORANO
ALL'UCCELLETTO

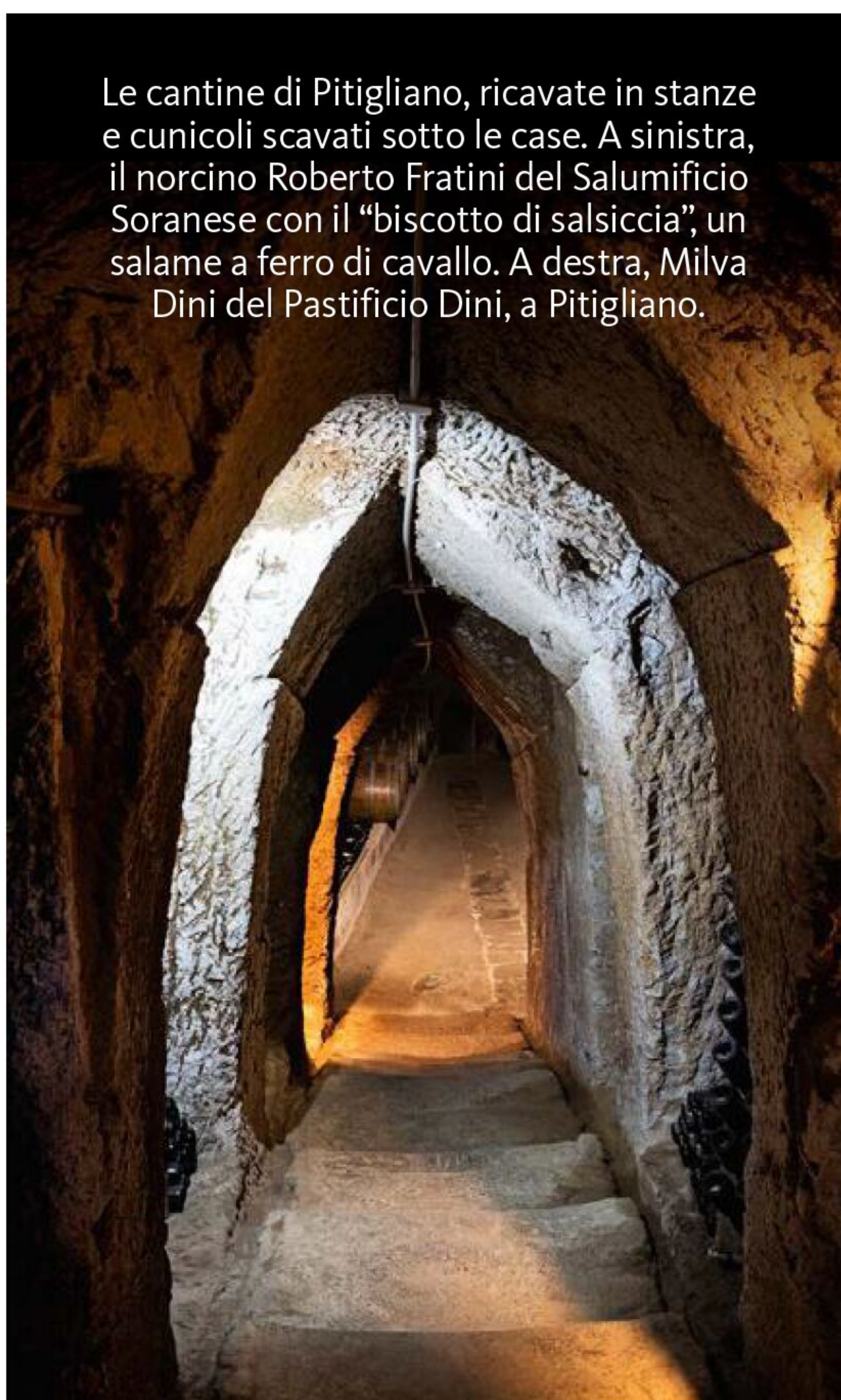
pag. 58

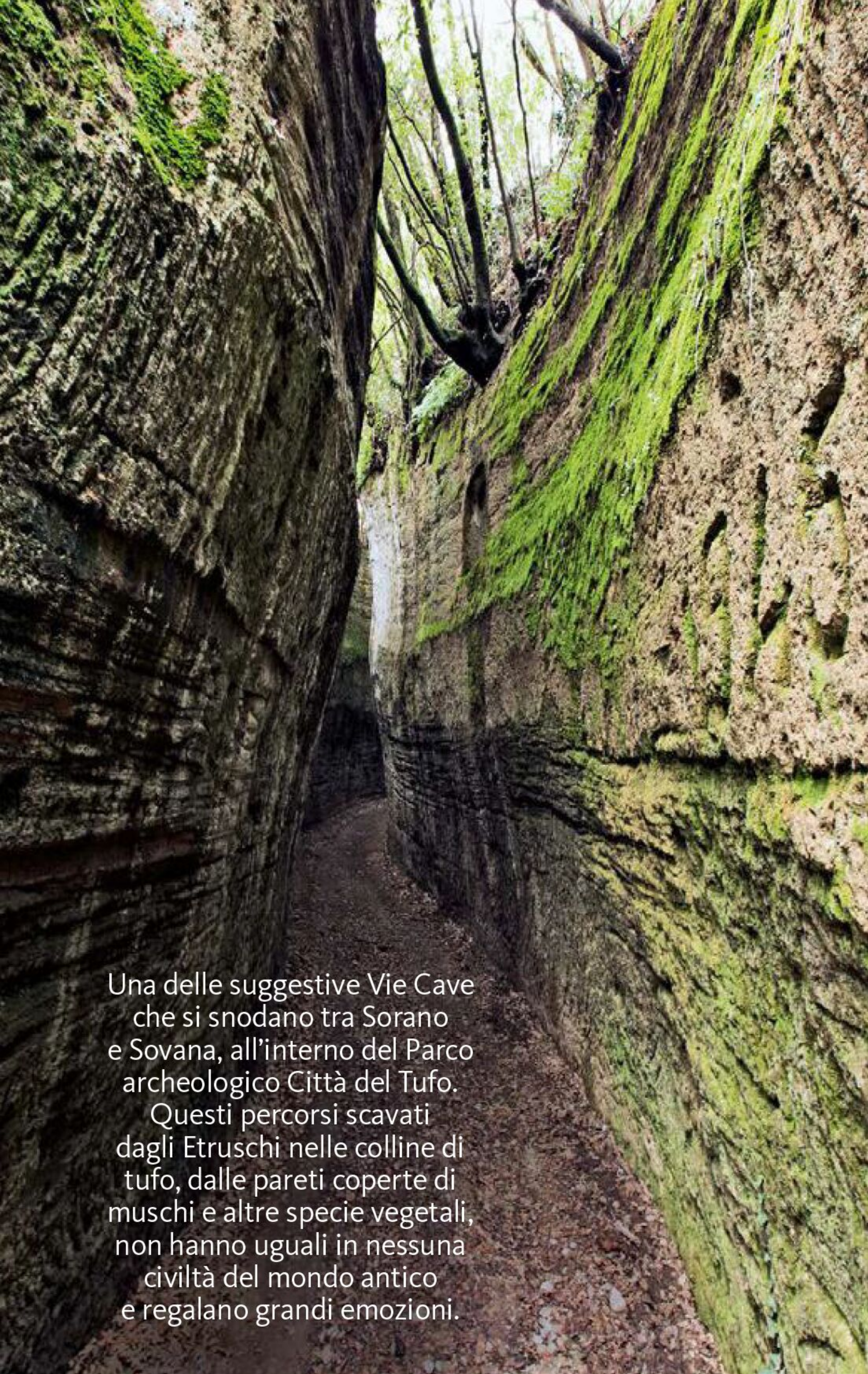


In questa foto, un vicolo di Pitigliano e, a sinistra, una veduta del paese, le cui case sembrano sorgere dallo sperone di roccia tufacea. La rupe di Pitigliano è circondata su tre lati da altrettanti burroni, le cui superfici rivelano fori e grotte scavate nel tufo; nel fondovalle scorrono tre corsi d'acqua Lente, Meleta e Prochio.



Le cantine di Pitigliano, ricavate in stanze e cunicoli scavati sotto le case. A sinistra, il norcino Roberto Fratini del Salumificio Soranese con il "biscotto di salsiccia", un salame a ferro di cavallo. A destra, Milva Dini del Pastificio Dini, a Pitigliano.





Una delle suggestive Vie Cave che si snodano tra Sorano e Sovana, all'interno del Parco archeologico Città del Tufo. Questi percorsi scavati dagli Etruschi nelle colline di tufo, dalle pareti coperte di muschi e altre specie vegetali, non hanno uguali in nessuna civiltà del mondo antico e regalano grandi emozioni.



ACQUACOTTA
pag. 58



56 *sale&pepe*



In questa foto, Margherita Paoli nel suo frantoio Corte del Re, a Sorano. A sinistra, la tomba etrusca dei Demoni Alati, a Sovana e le sorelle Roberta e Alessia con la mamma Floriana; insieme gestiscono l'Agriturismo Aia del Tufo, a Sorano. Per noi hanno cucinato l'agnello e l'acquacotta.

È uno scrigno di sapori e di bellezza questo spicchio di Toscana meridionale ai confini con il Lazio, un concentrato d'arte e natura, di borghi medievali e siti archeologici, di tombe etrusche e Vie Cave, quei sentieri che tagliano alte pareti di tufo, serpeggiando per centinaia di metri tra boschi di querce, lecci e faggete. Arrivando dalla costa, si guida senza sussulti lungo la strada statale maremmana attraverso una campagna pianeggiante dove gli ampi pascoli si alternano a macchie di ulivi (Leccino, Frantoiano, Caninese) e a lunghi filari di vigne di uve bianche Trebbiano e rosse Sangiovese e Ciliegiole.

Il primo scossone arriva dopo il curvone per Pitigliano: un borgo fortificato di case affastellate, disteso su un immenso sperone di tufo bucherellato da una groviera di antiche grotte che si erge a strapiombo sul fondovalle. Ingentilito da tocchi di Rinascimento, vanta gioielli come Palazzo Orsini, ristrutturato nel Cinquecento dall'architetto Antonio da Sangallo, o la Fontana Medicea a cinque archi, un vero balcone sulla rupe. Da ammirare anche l'acquedotto secentesco, che sorvola l'antico fossato con un maestoso arco tufaceo e la Cattedrale, ampliata nel Settecento sotto il vento trionfale del barocco.

Nel cuore del borgo restano le testimonianze dell'anima ebraica di Pitigliano, ribattezzata Piccola Gerusalemme. Nel XVI secolo infatti i conti Orsini accolsero nel feudo le famiglie ebraiche cacciate dallo Stato Pontificio. Queste crebbero di numero accogliendo gli esuli del ducato di Castro fatto distruggere da papa Innocenzo X, ma una volta caduti gli Orsini, di cui gli ebrei erano finanziatori, e con l'avvento dei Medici, furono segregate nel ghetto (1622). La comunità tornò libera nel 1737 con l'insediamento del granducato dei Lorena. In questa storia triste c'è pure un risvolto molto dolce ed è lo Sfratto, un involucro di pasta ripieno di frutta secca e miele la cui forma si ispira al bastone con cui gli emissari battevano alle porte degli ebrei per cacciarli dalle case.

La bella piazza di Sovana, con il Palazzo Comunale (al centro), il Palazzo Pretorio (a destra) e la chiesa di S. Maria (a sinistra), tutti risalenti al XII secolo.

Lo preparano a Sorano, borgo medievale più intimo e silenzioso e con un altro antico ghetto. Vi si giunge da una strada che serpeggia fra alte e strette pareti di roccia vulcanica, che sembrano modellate con l'accetta. C'è qualcosa di dantesco nell'aria. Dopo l'ultima curva, ecco un grappolo di casupole ben curate da cui si staglia la fortificazione del Masso Leopoldino, uno sperone tufaceo alto 60 metri che per secoli fece da sentinella per difendersi dalle scorribande senesi. Sul fronte opposto, con sguardo vigile sul fiume Lente, si erge la Fortezza Orsini il cui nucleo originario duecentesco fu opera degli Aldobrandeschi, ma nel 1293 fu portata in dote da Anastasia Aldobrandeschi a Romano Orsini al quale deve il nome.

La frazione di Sovana, in cui si trova l'area monumentale del Parco Archeologico Città del Tufo, è uno tra i borghi più belli d'Italia oltre che paese natale di papa Gregorio VII, al secolo Ildebrando. Qui ci attendono la piazzetta con l'Orologio (una bomboniera), il Duomo di San Pietro, con la cripta romanica, e la necropoli etrusca, con le Tombe Ildebranda e dei Demoni Alati, risalenti ai secoli IV e III a.C. A due passi inoltre si imbocciano le spettacolari Vie Cave.

A tavola, ci attendono sapori e ricette: finocchiona suina e schiacciate di cinghiale, ricotte e pecorini di Sorano, freschi e stagionati. E poi tortelli, pici, maltagliati, tanta pasta fresca e piatti della tradizione come l'acquacotta, l'agnello al buglione, le zuppe e i contorni di legumi. Il tutto accompagnato dai vini locali, tra cui spicca il Bianco di Pitigliano Doc. Si chiude in dolcezza con una fetta di Papalina, una crostata di origine ebraica il cui ripieno goloso (e anticamente vietato agli ebrei) è astutamente nascosto da un cappello di pastafrutta. Anche in questo caso, la provenienza della ricetta si rivela già in quel nome che stempera le situazioni più drammatiche con la tipica ironia ebraica.





LUOGHI ECCELLENTI LE CITTÀ DEL TUFO

AGNELLO AL BUGLIONE

AGRITURISMO AIA DEL TUFO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 20 MINUTI
470 CAL/PORZIONE

1,2 kg di agnello con l'osso tagliato a pezzi – 400 g di concentrato di pomodoro – 6 spicchi d'aglio – 1 rametto di rosmarino fresco – 8 foglie di salvia – mezzo bicchiere di aceto – 1 bicchiere di vino bianco – olio extravergine d'oliva – pane toscano casereccio – sale

1 In una casseruola fate soffriggere gli spicchi d'aglio in camicia con 2 cucchiaini d'olio. Aggiungete i pezzi d'agnello e lasciateli rosolare per qualche minuto, quindi unite il rosmarino, la salvia e salate.

2 Abbassate il fuoco, coprite e fate cuocere per 20 minuti, girando la carne di tanto in tanto. Quando si sarà asciugata, scoperchiate e alzate la fiamma, sfumate prima con l'aceto e poi, una volta evaporato, con il vino bianco. Lasciate evaporare.

3 Eliminate l'aglio, aggiungete il concentrato di pomodoro, un litro d'acqua e mescolate. Fate cuocere per un'altra mezz'ora a fuoco basso con coperchio.

4 Servite l'agnello con due fette di pane tostato accompagnando la preparazione con i fagioli all'uccelletto serviti a parte (vedi ricetta nel riquadro qui a sinistra).

ACQUACOTTA

AGRITURISMO AIA DEL TUFO

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 1 ORA
240 CAL/PORZIONE

4 cipolle medie – 8 coste di sedano con le foglie – 4 foglie di bietola a costa larga – 16 pomodorini – 4 uova – 4 fette di pane toscano raffermo – olio extravergine d'oliva – sale

1 Sbucciate le cipolle e affettatele, lavate e tagliate a fettine le bietole e il sedano con le foglie. Scaldate 2 cucchiaini d'olio in una pentola a bordi alti, unite le verdure e salate. Fate appassire per 5 minuti a fuoco alto, versate circa 1,5 litri

d'acqua (il volume dell'acqua dovrà essere il doppio di quello degli ortaggi) e lasciate bollire a fuoco alto per circa 20 minuti, poi unite i pomodorini tagliati a metà e continuate per altri 20 minuti.

2 Quando la cottura sarà ultimata sgusciate le uova nella zuppa ancora in ebollizione senza girare. Lasciatele cuocere da 1 a 4 minuti a seconda di quanto volete rassodare il tuorlo.

3 Mettete una fetta di pane sul fondo dei piatti, versatevi sopra la zuppa e infine un uovo in camicia. Servite con un filo d'olio.

TORTA PAPALINA

PANIFICIO CELATA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 45 MINUTI
730 CAL/PORZIONE

300 g di farina – 150 g di burro + quello per la teglia – 250 g di zucchero – 3 uova – 500 g di ricotta – 200 g di confettura di visciole a pezzettoni – 1 bustina di vaniglia naturale – 2 limoni non trattati – zucchero a velo – sale

1 Fate la pasta frolla. Riunite in una ciotola la farina setacciata, il burro freddo a tocchetti, un pizzico di sale e amalgamate con le mani. Aggiungete 100 g di zucchero semolato, le uova, la scorza di un limone grattugiata e continuate a impastare fino a ottenere un panetto omogeneo; lasciatelo raffreddare in frigorifero per 30 minuti.

2 Mescolate la ricotta a crema con lo zucchero rimasto, la vaniglia e la scorza grattugiata del secondo limone.

3 Dividete la pasta in 2 panetti, uno il doppio dell'altro. Imburrate una teglia da 18-20 cm di diametro con bordi alti almeno 5 cm e stendete il panetto grande in modo che rivesta il fondo e i bordi della teglia, spalmatevi la confettura e poi la ricotta, infine stendete la frolla rimasta e chiudete il dolce.

4 Cuocete in forno già caldo a 200° per 45-48 minuti, fino alla doratura. Fate raffreddare e spolverizzate di zucchero a velo.

TACCUINO DI VIAGGIO

AGRITURISMO AIA DEL TUFO

LOC. POGGIO LA MEZZADRIA 8, SORANO TEL 329 085559
CUCINA DI CAMPAGNA E INGREDIENTI AUTOPRODOTTI DALLE SORELLE ALESSIA E ROBERTA MORETTONI CHE HANNO PREPARATO ACQUACOTTA E AGNELLO AL BUGLIONE CON FAGIOLI ALL'UCCELLETTO DI QUESTO SERVIZIO.

TRATTORIA IL GRILLO

VIA CAVOUR 18, PITIGLIANO, TEL 0564 615202
MENU TRADIZIONALE CON CROSTINI TOSCANI, ZUPPA DI FARRO, BUSIATE CON CREMA DI ZUCCA, PANCETTA E CAVOLO NERO FRITTO.

BIOTOSCANA

VIA PANTANO ALTO N.2571A, PITIGLIANO
PRODUZIONE E VENDITA DI LEGUMI, FARRO, GRANI PREGIATI (GENTIL ROSSO E ABBONDANZA), CONFETTURE, OLIO E PASTA ARTIGIANALE DA KHORASAN E SENATORE CAPPELLI.

CANTINA DI PITIGLIANO

VIA NICOLA CIACCI 974, PITIGLIANO
CANTINA DI RIFERIMENTO PER IL BIANCO DI PITIGLIANO, PROPONE ANCHE TRE ROSSI DA CILIEGIOLO VINIFICATI IN PUREZZA.

PASTIFICIO DINI

VIA NICOLA CIACCI 222, PITIGLIANO
TAGLIATELLE, PAPPARDELLE, SPAGHETTI ALLA CHITARRA, LINGUINE (ANCHE ALLE ERBE), MALTAGLIATI, PICI, QUADRUCCI E TORTELLI RIPIENI.

PANIFICIO CELATA

VIA UNITÀ D'ITALIA 48, PITIGLIANO
IL PASTICCIERE MAURIZIO MANZINI REALIZZA SFRATTI E TORTA PAPALINA DA LECCARSI I BAFFI. È SUA LA TORTA PUBBLICATA IN QUESTO SERVIZIO.

CASEIFICIO DI SORANO

LOC. LA FRATTA 54, SORANO
PRODUCE TANTE VARIETÀ DI PECORINO: FRESCO, STAGIONATO, "CITTÀ DEL TUFO", "SORANO 30 KM" E UN PECORINO FIRMATO DAGLI ALLEVATORI CHE FORNISCONO IL LATTE. IN PIÙ STRACCHINO E RICOTTE.

CORTE DEL RE

LOC. CORTE DEL RE, SORANO
AGRITURISMO CON ULIVETO E FRANTOIO DOVE ACQUISTARE OLIO DA OLIVE LECCINO, LECCIO DEL CORNO, FRANTOIANO, MORAILO E CANINO.

PANIFICIO NUTARELLI & PACCHIAROTTI

VIA DEL PORTICO 4, SORANO
PANE SENZA SALE, SCHIACCIATE E UN OTTIMO SFRATTO, IL DOLCE LOCALE.

SA.SO. SALUMIFICIO SORANESE

LOC. LA FRATTA 57, SORANO
IL NORCINO ROBERTO FRATINI PRODUCE FINOCCHIONA, PROSCIUTTO, BISCOTTO DI SALSICCIA E SCHIACCIATA DI CINGHIALE.

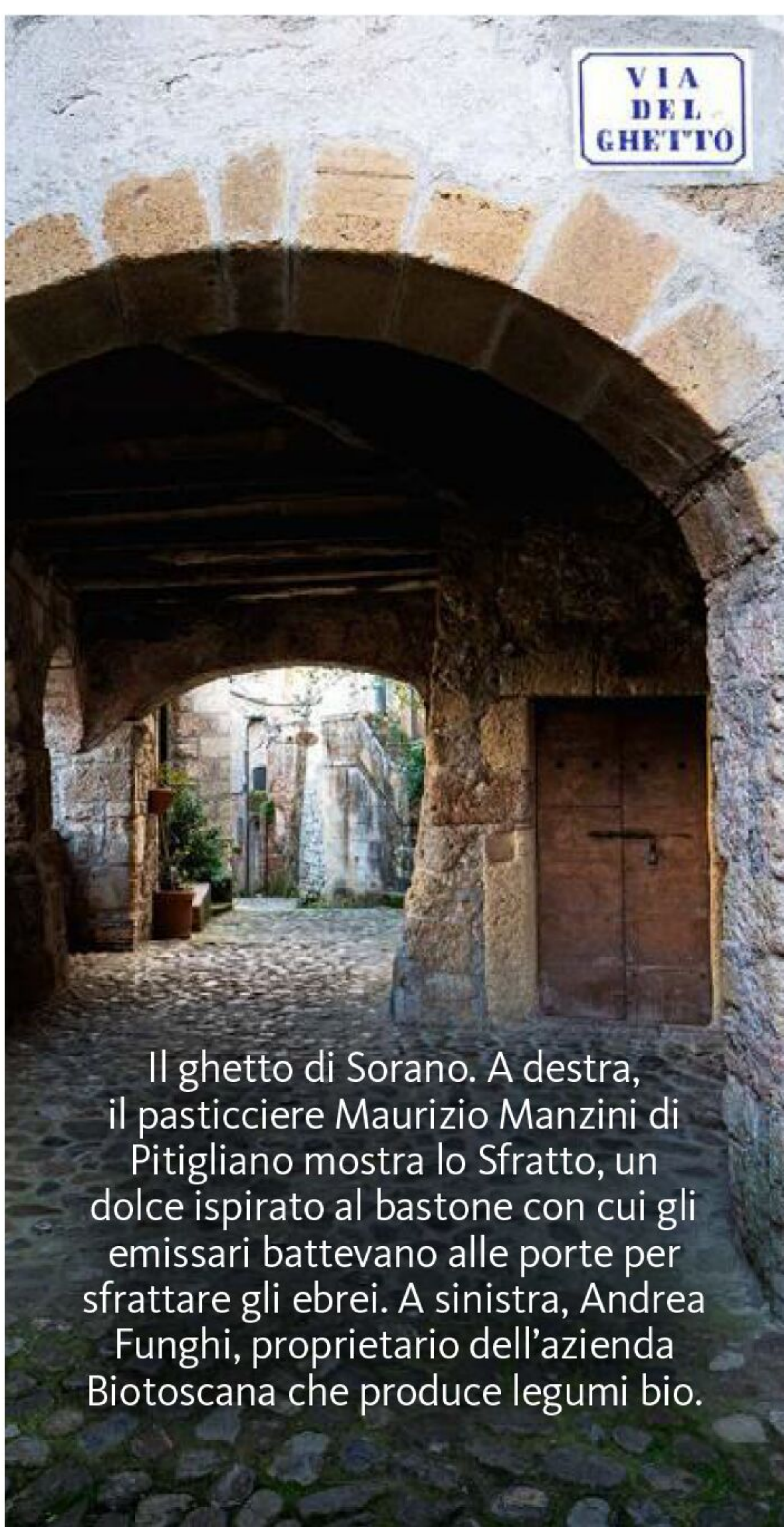
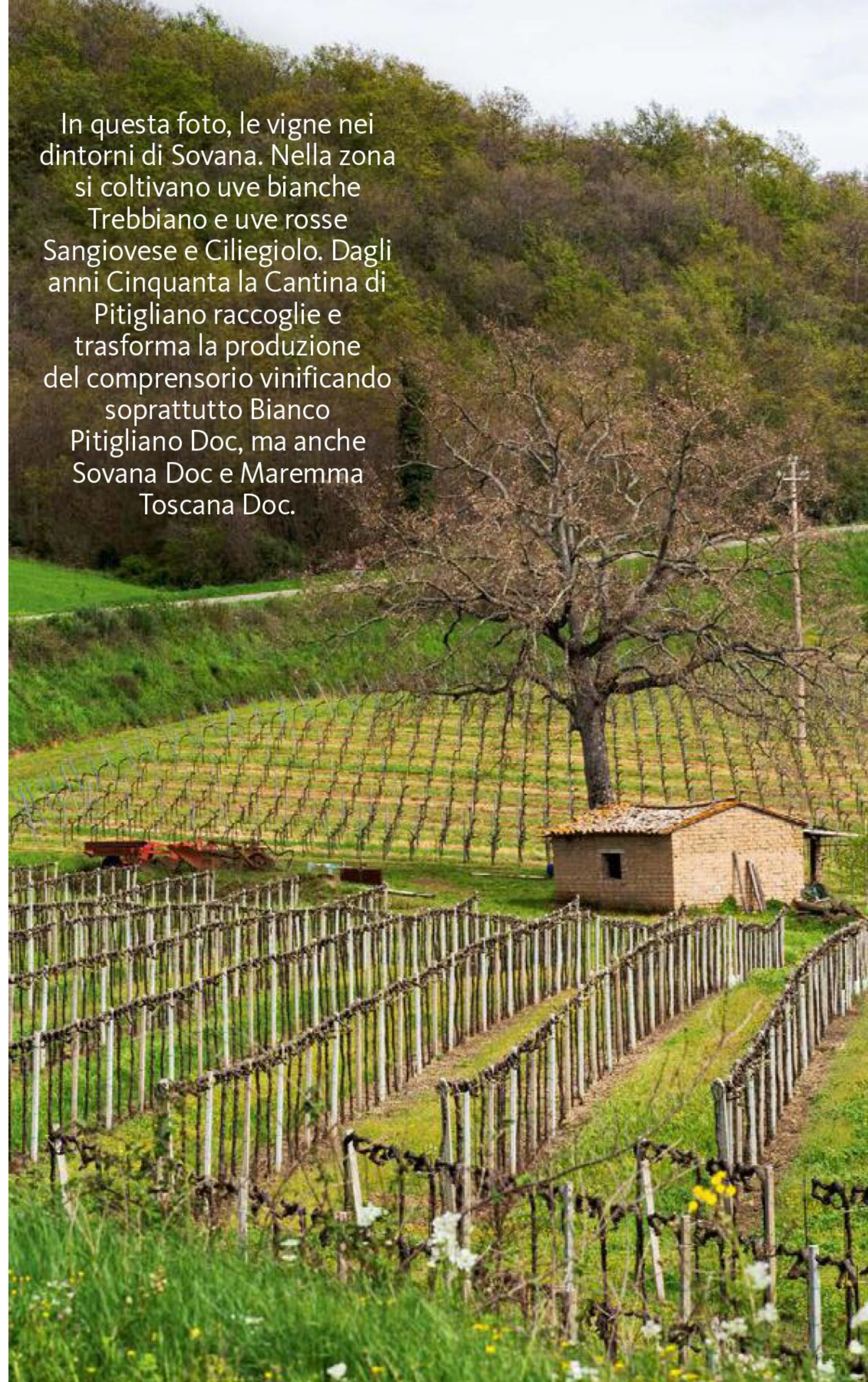
Fagioli di Sorano all'uccelletto

METTETE A BAGNO 500 G DI FAGIOLI DI SORANO SECCHI IN ACQUA FREDDA PER 8 ORE. POI SCIACQUATELI E LESSATELI PER 1,5 ORE UNENDO IL SALE VERSO LA FINE. IN UN TEGAME D'OLIO FATE SOFFRIGGERE CON QUALCHE CUCCHIAIO 2 SPICCHI D'AGLIO SBUCCIATI E 10 FOGLIE DI SALVIA. UNITE 2 CUCCHIAI DI CONCENTRATO DI POMODORO E 2 BICCHIERI D'ACQUA E LASCIATE CUOCERE PER 10 MINUTI. INFINE ELIMINATE L'AGLIO. AGGIUNGETE I FAGIOLI SCOLATI E COMPLETATE LA COTTURA PER CIRCA 15-18 MINUTI.



TORTA PAPALINA

In questa foto, le vigne nei dintorni di Sovana. Nella zona si coltivano uve bianche Trebbiano e uve rosse Sangiovese e Ciliegiolo. Dagli anni Cinquanta la Cantina di Pitigliano raccoglie e trasforma la produzione del comprensorio vinificando soprattutto Bianco Pitigliano Doc, ma anche Sovana Doc e Maremma Toscana Doc.



Il ghetto di Sorano. A destra, il pasticcere Maurizio Manzini di Pitigliano mostra lo Sfratto, un dolce ispirato al bastone con cui gli emissari battevano alle porte per sfrattare gli ebrei. A sinistra, Andrea Funghi, proprietario dell'azienda Biotoscana che produce legumi bio.





Silter

RICCHI PASCOLI, MUCCHE
AUTOCTONE E PICCOLE MALGHE
REGALANO AL FORMAGGIO
DELLA VAL CAMONICA
UN BOUQUET DI PROFUMI
INIMITABILE

di Silvia Bombelli, foto di Maurizio Lodi,
styling di Laura Cereda

Da sempre vocata per la produzione di lattiero-casearia, la Val Camonica ha un formaggio che ben la rappresenta con tanto di disegni dei Camuni impressi sulla crosta. È il Silter, conosciuto già dal 1600, diffuso tra il lago d'Iseo e il Passo del Tonale e rilanciato dal Consorzio dei produttori, che hanno ottenuto la certificazione Dop 10 anni fa: un formaggio semigrasso con tanti estimatori ben oltre i confini della valle. Si tratta ancora di una produzione di nicchia consentita dal disciplinare solo nei comuni in provincia di Brescia appartenenti alle Comunità Montane di Valle Camonica e del Sebino Bresciano, ma molti casari stanno aumentando la produzione visto che la domanda è in crescita. Il Silter Dop si produce tutto l'anno come da tradizione: il latte crudo delle bovine

di razza autoctona appena munto viene versato nei contenitori a temperatura ambiente per favorire l'affioramento naturale della panna e lo sviluppo dei batteri specifici della zona che trasformano il latte e

sono responsabili dell'aroma tipico e irriproducibile di questo formaggio. Passa poi nelle tipiche caldaie a legna a fuoco mobile poste sotto al pavimento per poterle spostare agilmente senza disperdere fumo e fuliggine nell'aria, dove si aggiunge caglio di vitello per far coagulare il latte. La massa che si forma viene poi ridotta in granuli, cotta e sistemata negli stampi (le "fascere") che riportano sui bordi il numero del lotto e i tipici disegni dei Camuni, ispirati alle note incisioni rupestri Patrimonio Unesco. Una volta pronte le forme vengono estratte, salate a mano o in

dove trovarlo

Il Silter Dop si acquista nelle gastronomie più fornite o direttamente dai casari, che a volte organizzano la spedizione del formaggio a domicilio. Costa 20-30 euro al chilo secondo la stagionatura. Punti vendita, produttori e tante ricette su formaggiosilter.it

GNOC DE LA CUA

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30
MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
920 CAL/PORZIONE

400 g di farina 00 – 3 dl di latte – 300 g di spinaci – 2 patate medie – 2 uova – 2 fette di pane bianco raffermo – 1 cipolla piccola – 100 g di Silter Dop grattugiato – 100 g di Case di Viso grattugiato (formaggio di malga di latte intero dal gusto sapido) – 150 g di burro di malga – noce moscata – salvia – sale

1 Spezzettate il pane in una ciotola capiente dal fondo tondo. Aggiungete il latte, gli spinaci lessati in acqua salata, strizzati e tritati grossolanamente. Mescolate e lasciate riposare per 2 ore. Portate a bollore abbondante acqua salata in una pentola. Intanto, sbucciate le patate e tagliatele a cubetti. **2** Unite al mix di pane e latte le uova, un pizzico di sale, una grattata di noce moscata e la farina. Lavorate energicamente fino a ottenere un composto piuttosto compatto. **3** Tuffate nell'acqua bollente le patate. Quando sono quasi cotte, aggiungete tante

palline di composto, prelevandolo con la punta di un cucchiaino bagnato nell'acqua bollente. Fate cadere i piccoli gnocchi nella pentola e prelevateli con una schiumarola quando vengono a galla. Sistemateli man mano in una grande pirofila e cospargeteli con i formaggi grattugiati. **4** Fate dorare in un tegame il burro, la cipolla tagliata a julienne e la salvia. Versate sugli gnocchi e servite subito.

Ricetta De.Co. del Ristorante San Marco di Ponte di Legno

salamoia e stagionate su assi di legno in locali che in dialetto si chiamano proprio “silter” a temperature di 7-20° e umidità del 70-90%. “Le forme di Silter”, spiega Francesca Romelli, titolare con i fratelli dell'azienda Pedena che ha caseifici sia a valle che in alpeggio, “vengono girate tutti i giorni ed eventualmente pulite raschiandole con un coltello, poi massaggiate con olio di lino per evitare che la crosta secchi eccessivamente. Dopo 100 giorni possono essere marchiate a fuoco dall'ente certificatore ed essere messe in commercio come Silter Dop. Ma si può proseguire la stagionatura dai sei mesi ai 12, e c'è chi lascia invecchiare qualche forma anche per 5 anni”. Le forme di questo formaggio pesano 10-16 chili per un diametro di 30-40 cm. “Più invecchiano, più tendono a perdere le tipiche occhiature”, prosegue il giovane casaro Nicola Botticchio, titolare dell'omonima azienda con malga, “per lasciar posto a una pasta più asciutta. E se le bovine pascolano all'aperto anche d'estate, come le nostre che salgono in malga a 1800 metri, il Silter oltre che Dop può diventare Presidio Slow Food, perché tutela la pratica del pascolo libero e la biodiversità dei prati”. Dolce da fresco e più sapido con note piccantine man mano che invecchia, si sposa bene con i classici casoncelli camuni, pasta, polenta o risotto. Si può gustare, abbinato a vini e birre artigianali locali a Malghe Aperte in estate e al Festival del Silter Dop a Ponte di Legno a dicembre.







la rivincita dei vegetali

SALVIFICI IN PASSATO QUANDO LA CARNE NON ERA PER TUTTE LE TASCHE, SOPPIANTATI DALLE PROTEINE CON IL BOOM ECONOMICO, ORA TORNANO CON UN'ANIMA NUOVA. QUELLA DELLA GIUSTA VIA DI MEZZO TRA TUTTO E NIENTE. GRAZIE A UN RIGUADAGNATO EQUILIBRIO IN TAVOLA

a cura di Cristiana Cassé, testo di Paolo Vizzari, ricette di Alessandra Avallone,
foto di Francesca Moscheni, styling di Francesca Salvemini



Quando si confrontano pensieri radicali opposti, tra bianco e nero spesso alla fine la ragione se la prende il grigio. Ed è forse proprio ciò che sta succedendo in uno dei dibattiti ideologici legati al cibo più accesi della nostra epoca, quello

tra carnivori/onnivori e vegetariani/vegan. L'ultimo ventennio ha visto crescere importanti nel numero di cittadini europei che hanno scelto di rinunciare alle proteine animali in parte o per intero, chi per scelta etica chi per questioni di salute. Le prime reazioni del mondo onnivoro sono state piuttosto feroci, tra battutacce e sfottò, arrivando a ostentare barbecue esagerati e consumi di carne fuori scala, come per proclamare la propria libertà gastronomica. Ma ora le polveri di guerra sembrano essersi posate e forse ci stiamo avvicinando a una soluzione mediana in grado di mettere d'accordo entrambe le scuole di pensiero.

Sempre più persone, cuochi professionisti come normali cittadini, si stanno rendendo conto che esiste una terza via meno rigida: il consumo di carne limitato e consapevole. Non bisogna scegliere per forza di eliminare ogni traccia animale dalla propria dieta, si possono calare volumi e frequenza cercando di dedicarsi alla qualità piuttosto che alla quantità. Ci siamo accorti che le condizioni delle bestie negli allevamenti intensivi non piacciono granché nemmeno ai carnivori convinti, ma al tempo stesso i regimi alimentari vegani hanno mostrato il fianco non riuscendo a garantire un equilibrio chimico stabile ai nostri corpi e rendendo quindi necessari integratori di varia natura per bilanciare. Come spesso accade, andando incontro al futuro ci riavviciniamo al passato. L'abitudine quotidiana alla carne per noi italiani è infatti cosa piuttosto recente, riconducibile al boom economico e alimentare a cavallo degli anni '60-70, quando il macello bovino si impennò come status symbol di un benessere finalmente alla portata di tutti. Se però si guarda appena più indietro e ci si concentra sulle nostre tradizioni storiche regionali, è possibile trovare le radici del modo di cucinare verso cui stiamo tornando oggi.

Quale sarebbe tale tendenza? Quella di non intendere la carne per forza come elemento centrale di un pasto o anche solo di un piatto. Innanzitutto abbiamo compreso l'importanza di non limitarci al consumo di soli tagli "nobili", dal momento che per ogni filetto o controfiletto che mangiamo stiamo rischiando di sprecare l'intero resto dell'animale. Guadagnano così mercato tagli "poveri" come il diaframma, la bavetta o il lombatello, ricchi di sapore e nutrienti con la sola controindicazione di richiedere maggior cura nel cucinarli. Riprendono terreno anche le frattaglie, col ritorno di animelle, fegato e rognoni per realizzare ricette classiche oppure nella nuova veste di complemento a piatti per lo più vegetali. È questa infatti l'ultima chiave di lettura gastronomica che sta prendendo piede un po' in tutta Europa: la carne come contorno alla verdura e non viceversa. Appurati i benefici fisici portati da una riduzione moderata del consumo di prodotti animali, la cucina risponde ribaltando ruoli e gerarchie, con zucche, carote o cavolfiori che si prendono il centro del piatto, mentre alle carni resta il compito di rifinire con un guizzo di sapidità e grassezza laddove potrebbero mancare. In Italia non siamo nuovi a indorare di lardo soffritti e pesti, così come ci appartiene la cultura degli stufati in cui ritagli e cotenne di maiale vengono usati per insaporire verdure a foglia (basti pensare alla cassoeula lombarda oppure alla minestra maritata campana). Questa attitudine si sta però allargando anche a preparazioni meno laboriose, ed è sempre più comune trovarsi davanti insalate e spadellate d'ortaggi stagionali con qualche pezzetto di salsiccia o macinato a far capolino tra un boccone e l'altro. Ancora una volta avanziamo tornando verso le nostre origini, solo che un tempo limitavamo la carne perché eravamo poveri, mentre oggi scegliamo di farlo perché siamo attenti.

*Paolo Vizzari, giornalista
esperto di gastronomia*

BROCCOLO ROMANESCO
ARROSTO

pag. 72

Piatto e ciotola
bianca Virginia
Casa, ciotola
marrone Francesca
Reitano Ceramica.
Indirizzi
a pagina 114



INSALATA DI AVOCADO,
PISELLI E CIPOLLA MARINATA

pag. 72



Terrina Staub,
tagliere Casa
del Legno,
canovaccio Eticlò.
Nella pagina
accanto, piatto
e canovaccio Côté
Table, cucchiaio
forato Riess.
Indirizzi
a pagina 114



BROCCOLO E BOK CHOI
SALTATI AL PROSCIUTTO

pag. 68



INTERVISTA

A partire dagli ortaggi

DIEGO ROSSI, CON IL SUO RISTORANTE TRIPPA DI MILANO, È UNO DEI MASSIMI ESPONENTI DELLA FILOSOFIA DELLA “NUOVA TRATTORIA ITALIANA”, NOTO PER IL TALENTO NELL'UTILIZZARE FRATTAGLIE E INGREDIENTI POVERI.

CHE RUOLO HANNO LE VERDURE NELLA TUA CUCINA?

SONO SEMPRE STATE FONDAMENTALI, PERCHÉ MI AIUTANO A SCANDIRE LE STAGIONI E MI SUGGERISCONO LE BASI DEI PIATTI. PARTO DA UN ASPARAGO O DA UN PORRO E, NEL CHIEDERMI COME VALORIZZARLO, RICORRO POI A TOCCHI ANIMALI COME COMPLEMENTO.

CHE RAPPORTO HAI CON LA CARNE COME CONSUMATORE?

IN CASA MIA NON ENTRA DA QUASI 10 ANNI. LA MANGIO QUANDO SONO IN GIRO, DI SUPER QUALITÀ, MA CERCO DI FARLO CON MODERAZIONE ED EVITO DI COMPRARLA COME ABITUDINE COSTANTE. IMPAZZISCO PER I GRANDI SALUMI, MA ANCHE IN QUELLO MI LIMITO MOLTO.

QUALE PENSI SARÀ LA TENDENZA IN FUTURO?

NON CREDO DIVENTEREMO TUTTI VEGETARIANI, ANCHE PERCHÉ NON PENSO SIA LA SCELTA IDEALE PER LA SALUTE. PERÒ SONO SICURO CHE ANDREMO SEMPRE PIÙ A RIDURRE LA CARNE DEDICANDOCI ALLA SELVAGGINA O ALLE PICCOLE PRODUZIONI, CON UNA MAGGIOR CONSAPEVOLEZZA, LONTANA DALLE DINAMICHE DEGLI ALLEVAMENTI INTENSIVI. P.V.

TEMA DEL MESE LA RIVINCITA DEI VEGETALI

PARMIGIANA DI FINOCCHI AL RAGÙ BIANCO

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 20 MINUTI
400 CAL/PORZIONE

2 sovracosce di pollo grandi senza pelle
– **250 g di taleggio** – **1 tazza di besciamella**
– **2 grossi finocchi con le barbe** – **100 g di mix per soffritto surgelato (sedano, carota, cipolla)**
– **2-3 cucchiaini di pangrattato** – **1 foglia di alloro**
– **1 mazzetto di prezzemolo** – **1 bicchierino di Vin Santo** – **1 bicchierino di vino bianco** – **1 dl di brodo vegetale** – **olio extravergine d'oliva** – **sale**

1 Lavate e tritate il prezzemolo e le barbe dei finocchi. Rosolate il mix per soffritto ancora congelato con un po' d'olio. Unite il pollo, fatelo dorare su tutti i lati e poi sfumate con Vin Santo e vino bianco. Aggiungete l'alloro e il brodo e cuocete coperto per 35 minuti. Fate raffreddare la carne, disossatela e tagliatela a tocchetti. Mettetela di nuovo nel fondo di cottura togliendo l'alloro e unendo metà del mix di prezzemolo e barbe di finocchio.
2 Pulite i finocchi, lavateli e tagliateli a spicchi sottili. Conditeli con olio e sale, allargateli su una teglia rivestita con carta da forno e infornateli a 180° per 10 minuti. Intanto, tostate il pangrattato in padella con poco olio e quindi mescolatelo con il mix di prezzemolo e barbe di finocchio rimasto.
3 Oliate una pirofila e disponetevi in più strati i finocchi, il taleggio a fettine e il ragù di pollo. Velate la superficie con la besciamella, spolverizzate con il pangrattato aromatico e infornate a 180° per 30 minuti.

BROCCOLO E BOK CHOI SALTATI AL PROSCIUTTO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
150 CAL/PORZIONE

1 grossa testa di broccolo – **250 g di cavoli bok choy**
– **250 g di cavolfiore fiorito** – **3 fette di prosciutto crudo** – **4 scalogni** – **2 peperoncini dolci (1 rosso e 1 verde)** – **2 cm di zenzero** – **1 spicchio d'aglio**
– **olio extravergine d'oliva** – **sale**

1 Lavate gli ortaggi. Dividete il broccolo in cimette, i bok choy in quarti e il cavolfiore fiorito in mazzetti. Scottate broccolo e cavolfiore fiorito in acqua bollente salata per 3 minuti; scolateli. Affettate i peperoncini privati dei semi e l'aglio sbucciato. Sbucciate lo zenzero e riducetelo a julienne.

2 Rosolate peperoncini, aglio e zenzero in un wok con 2 cucchiaini d'olio. Unite il bok choy e saltatelo per 1 minuto, aggiungete le cimette di broccolo e saltate anch'esse per 1 minuto, infine aggiungete il cavolfiore fiorito e proseguite la cottura per 3 minuti a fuoco vivo; regolate di sale.

3 Sbucciate gli scalogni, affettateli sottilmente e soffriggeteli in una piccola padella con poco olio; salate. Mescolateli in un piatto da portata con gli ortaggi preparati. Tostate il prosciutto ridotto a striscioline nella stessa padella degli scalogni e disponetelo sulle verdure.

SFOGLIA CON ERBETTE E DOPPIO ZOLA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
370 CAL/PORZIONE

150 g di Gorgonzola piccante – **150 g di Gorgonzola dolce** – **7 fogli di pasta fillo** – **50 g di pangrattato**
– **600 g di erbette** – **1 mazzo di bietole a costa rossa** – **1 porro** – **1 mazzetto di prezzemolo e menta** – **1 spicchio d'aglio** – **olio extravergine d'oliva** – **sale**

1 Pulite e lavate tutte le verdure e le erbe. Affettate sottilmente le erbette, le bietole a costa rossa e il porro. Saltate il porro in un wok con 3 cucchiaini di olio. Aggiungete le altre verdure preparate, salate e cuocete a fuoco medio mescolando spesso, finché l'acqua di vegetazione si sarà asciugata. Fuori dal fuoco, incorporate prezzemolo, menta e aglio tritati.
2 Spennellate i fogli di pasta fillo con olio da ambo i lati. Oliate una teglia di 20x30 cm e foderatela con 4 fogli di pasta fillo sovrapposti e leggermente sfalsati tra loro: lasciateli sbordare un poco dalla teglia. Riempite con metà delle verdure, aggiungete i due tipi di Gorgonzola a tocchetti, spolverizzate con il pangrattato e coprite con le verdure rimaste. Sovrapponete sul ripieno i fogli di pasta fillo restanti e ripiegate verso l'interno la pasta che sborda.
3 Spennellate la superficie con ancora un po' d'olio e incidetela in 6 rettangoli con un coltello affilato. Infornate a 200° per 15-18 minuti (fino a doratura).



Piatto Virginia
Casa, vassoio
Casa del Legno.
Indirizzi
a pagina 114

SFOGLIA CON ERBETTE E DOPPIO ZOLA

Piatti e ciotoline
Virginia Casa,
piattino Casa
del Legno.
Nella pagina
accanto, ciotola
Virginia Casa, piatto
e tovagliolo The
Conran Shop.
Indirizzi
a pagina 114





TRIS DI FOGLIE FARCITE

pag. 72

L'influenza della cultura orientale

SE QUELLA VEGETALE È PER NOI UNA TENDENZA DI RITORNO DOPO MEZZO SECOLO DI BAGORDI CARNIVORI, MUOVENDO VERSO L'ASIA DIVENTA INVECE UN'ABITUDINE FISSA CHE NON È MAI STATA ABBANDONATA. CON LE MAGGIORI INFLUENZE DI CUCINE STRANIERE CUI CI STIAMO ABITUANDO IN ITALIA, ECCO ALLORA COMPARIRE SUI BANCHI DEI NOSTRI MERCATI VERDURE ESOTICHE FUORI DAL NOSTRO IMMAGINARIO: COME BOK CHOI, BROCCOLI CINESI, RADICI DI LOTO, GERMOGLI DI BAMBÙ O SOIA... OLTRE AI PRODOTTI, TROVIAMO SPARSE TRA GASTRONOMIE E RISTORANTI SEMPRE PIÙ PREPARAZIONI DI MATRICE VEGETALE PRESE IN PRESTITO DA ALTRE CULTURE, CON PARTICOLARE ABBONDANZA DI RICETTE DEL MEDIO ORIENTE (PENSATE AI FALAFEL, A CREME COME HUMMUS E BABA GANOUSH, O A INSALATE COME TABBOULEH E FATTOUSH). QUESTO PREZIOSO CORREDO, NATO IN SIRIA ALL'ALBA DEI TEMPI, È PENSATO PER ANTICIPARE L'UNICA PORTATA DI CARNE CENTRALE CON CUI SI TERMINAVANO I PASTI. UN RAGIONAMENTO (ANCHE SALUTISTA) NON TROPPO DIVERSO DA QUELLO CHE OGGI STIAMO IMPARANDO AD ABBRACCIARE ANCHE NOI.

P.V.

STUFATO DI CECI E CIME DI RAPA CON CIPOLLA CARAMELLATA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA E 45 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
270 CAL/PORZIONE

600 g di ceci in scatola (peso sgocciolato) – 600 g di cime di rapa – 1 porro – 1 cipolla rossa – 1 foglia di alloro – peperoncino in polvere – 1 cucchiaino di aceto di mele – olio extravergine d'oliva – sale

1 Pulite la cima di rapa e lavatele. Spezzettate foglie e fiori e scottateli in acqua bollente salata per 2 minuti; scolate. Pulite il porro, lavatelo, affettatelo e soffriggetelo con un po' d'olio e l'alloro. Salate, unite i ceci e 1 mestolo di acqua calda e cuocete per 10 minuti. Aggiungete le cime di rapa e proseguite la cottura a recipiente coperto per 10 minuti.

2 Sbucciate la cipolla, affettatela, salatela e spruzzatela con l'aceto. Fatela stufare in padella con un filo di olio finché inizia a caramellare; unite un po' di peperoncino.

3 Servite lo stufato con sopra la cipolla e condite con un giro d'olio. Se vi piace, accompagnate con sottaceti e grano saraceno lessato e profumato con erbe tritate (prezzemolo, aneto).

TRIS DI FOGLIE FARCITE

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
390 CAL/PORZIONE

200 g di riso Carnaroli – 200 g di yogurt greco – 1 uovo – 5 foglie di cavolo cappuccio – 5 foglie di verza – 5 foglie di bietola a costa gialla – 1 mazzetto di gambi d'aglio (nei negozi di primizie e online) – 1 piccola mela acidula – 1 carota – 1 cipolla – 1 spicchio d'aglio – 1 mazzetto di menta – 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro – 1 pizzico di zafferano – peperoncino in polvere – 1 litro di brodo vegetale – olio extravergine d'oliva – sale

1 Pulite e lavate verdure ed erbe. Tritate carota, cipolla e aglio. Scottate le foglie in acqua bollente salata per pochi secondi. Scolatele con un mestolo forato e adagiatele su un telo. Tenete da parte le 4 più integre di ogni tipo, tritate le restanti e rosolatele con carota, cipolla, aglio e un po' d'olio per 2 minuti; salate. Unite il riso, 2 mestoli di brodo e cuocete finché il liquido sarà assorbito. Mescolate il tutto con l'uovo sbattuto, la mela grattugiata e un po' di menta tritata.

2 Distribuite il ripieno sulle le foglie tenute da parte e avvolgetele a pacchetto. Scaldate un po' d'olio in una padella antiaderente, aggiungete i fagottini, i gambi d'aglio a pezzetti e 1/2 litro di brodo in cui avrete stemperato

il concentrato di pomodoro e lo zafferano. Cuocete coperto a fuoco dolce per 20 minuti. Servite accompagnando con lo yogurt condito con menta tritata, peperoncino e sale.

BROCCOLO ROMANESCO ARROSTO

FACILISSIMA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 15 MINUTI
170 CAL/PORZIONE

1 broccolo romanesco – 3 pomodori sardi verdi – le foglie verdi di 1 cipollotto – 2 cucchiaini di mandorle non spellate – 2 prese di cumino in polvere – 1 cucchiaino di aceto di Sherry – 1 cucchiaino di succo di limone – olio extravergine d'oliva – peperoncino – sale – pepe

1 Pulite il broccolo, dividetelo in cimette e tagliate ognuna a metà. Conditele con olio, sale e pepe, allargatele su una teglia e infornatele a 180° per 15 minuti.

2 Lavate le foglie di cipollotto, affettatele e conditele con l'aceto. Tagliate i pomodori a dadini e salateli. Mescolate gli ingredienti preparati con il succo di limone, 3 cucchiaini d'olio, il cumino, poco sale e peperoncino e fate marinare per 15 minuti. Mescolate i broccoli con le mandorle spezzettate e un po' di salsa e servite la restante a parte.

INSALATA DI AVOCADO, PISELLI E CIPOLLA MARINATA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI
290 CAL/PORZIONE

500 g di piselli surgelati – 1 avocado – 1 cipolla rossa – 150 g di tarassaco – 100 g di valeriana – il succo di 1/2 limone – 1 cucchiaino di miele – 1/2 cucchiaino di semi di senape gialla e 1/2 cucchiaino di semi di senape nera (nei negozi di alimentazione naturale) – 1 cucchiaino di aceto di mele – olio extravergine d'oliva – sale

1 Sbucciate la cipolla, affettatela, mettetela in una ciotola e salatela. Scaldate un po' d'olio in una padella, unite i semi di senape e, appena iniziano a scoppiettare, spegnete il fuoco. Aggiungete l'aceto e il miele, mescolate e versate la miscela sulla cipolla; lasciate riposare per 30 minuti.

2 Lessate i piselli in acqua bollente salata; scolateli. Ricavate la polpa dell'avocado, affettatela e irroratela di succo di limone. Lavate il tarassaco e la valeriana, distribuiteli nei piatti con i piselli e l'avocado e condite con un filo d'olio e sale. Aggiungete la cipolla marinata e servite.

Giovanni Rana
RANA

**Per fare un tortellino così,
ne devi aver fatti di tortellini.**



Una sfoglia così ruvida e porosa
che trattiene meglio il sugo.

Nuovi Sfogliagrezza. Ancora una volta, ancora più buoni.

TAPPE DEL GUSTO

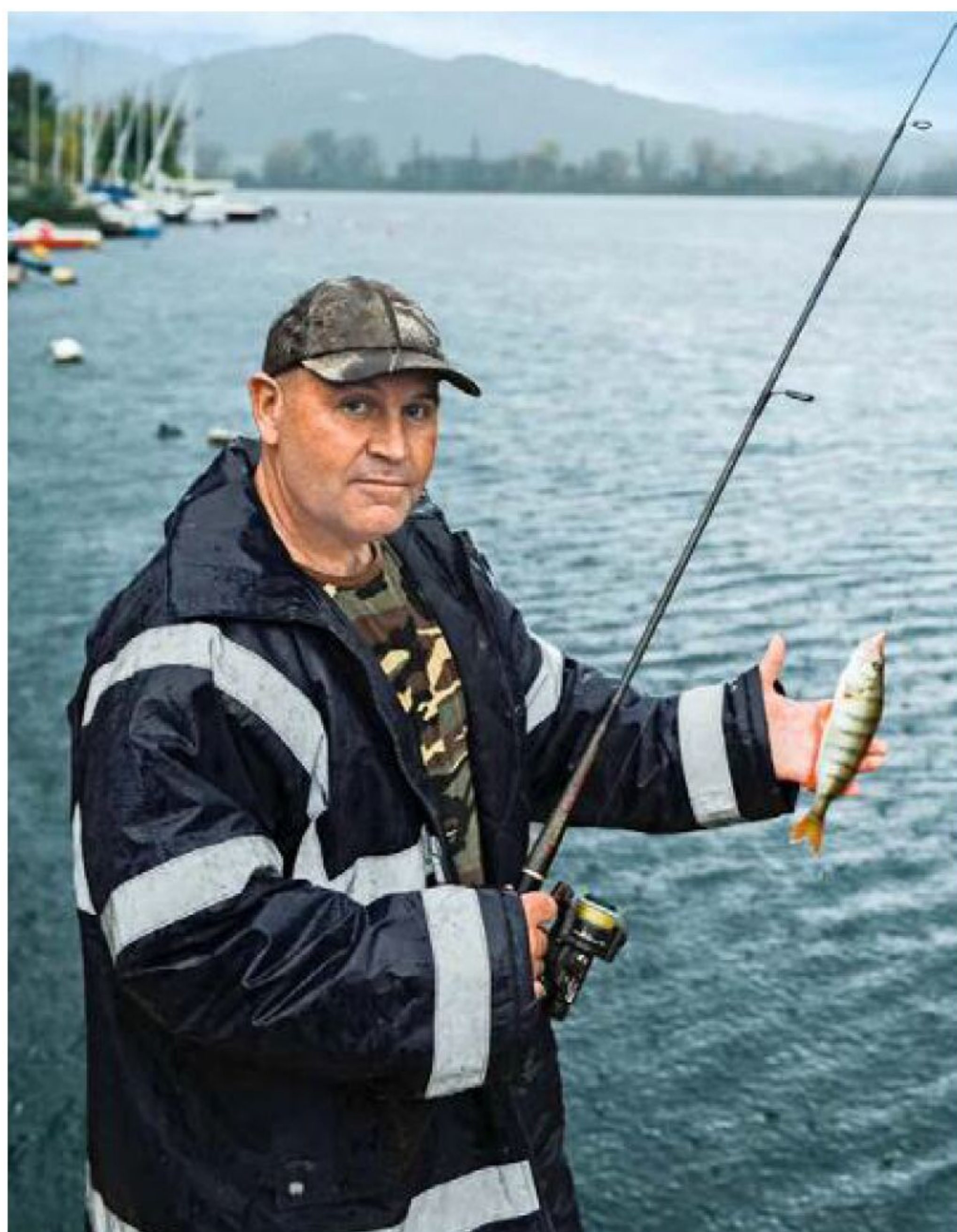
pesce persico

CON LA SUA POLPA MAGRA E NUTRIENTE, QUESTA SPECIE D'ACQUA DOLCE SI GUSTA FRITTA E ARROSTITA, MARINATA E ROSOLATA. NE ABBIAMO SCOPERTO IMPORTANZA E TRADIZIONI TRA I LAGHI DELL'ITALIA CENTRALE

a cura di Daniela Falsitta, testo di Riccardo Lagorio, foto reportage di Emanuela De Santis, foto dei piatti di Laura Spinelli, ricette di Giovanna Ruò Berchera, in cucina Elena Tettamanzi



Qui sotto, Vito Petrallini della Cooperativa Pescatori 1° Maggio, un'associazione che si occupa di pesca sportiva e mantiene pulito il lago di Piediluco, nel comune di Terni. A sinistra, il pesce persico del lago di Piediluco.



SPIEDINI CON INVOLTINI
DI PESCE PERSICO FRITTO

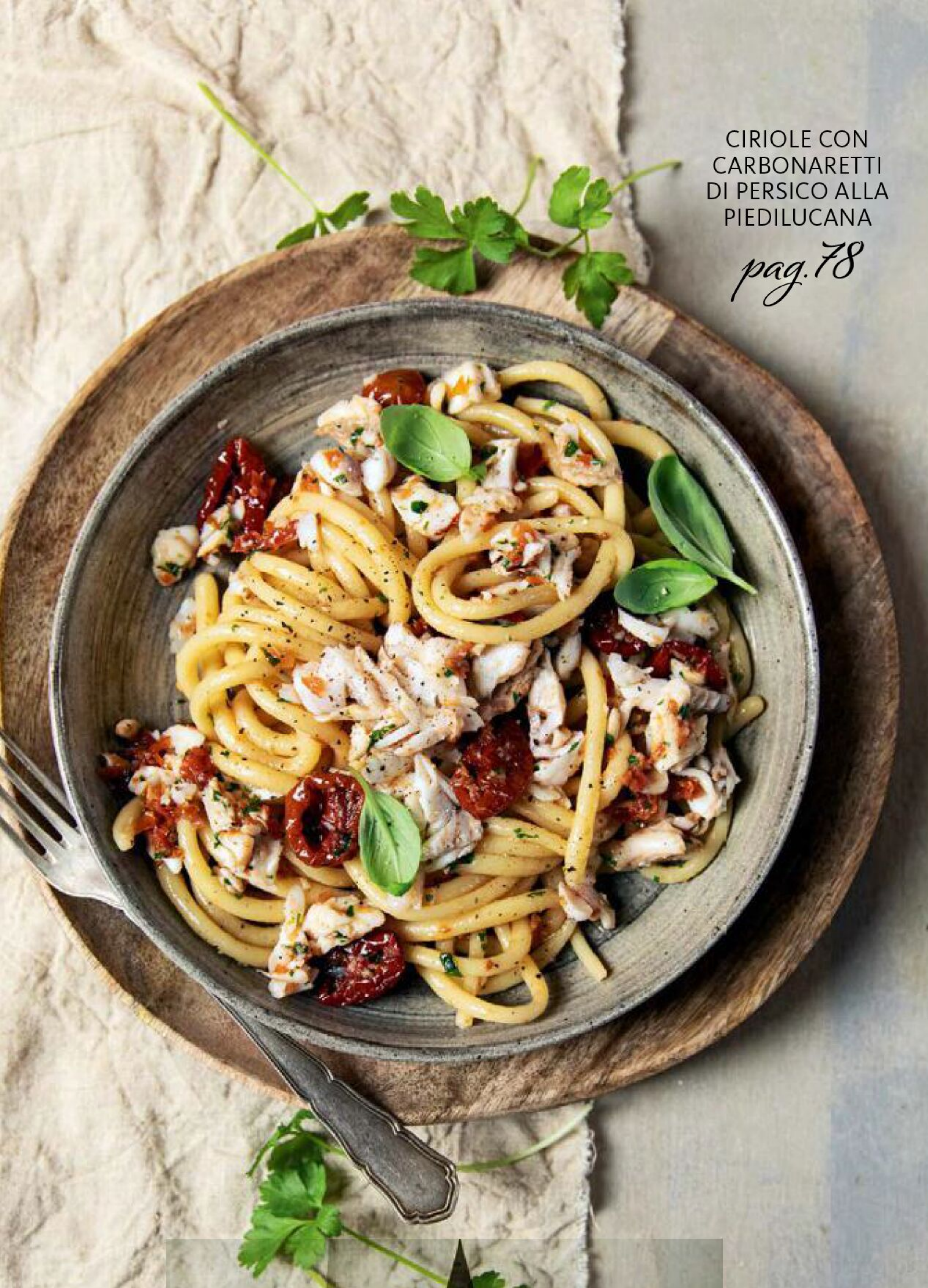
pag. 78



Qui sopra, Antonio Pandolfi, pescatore, mostra la sfilettatura del pesce persico. In alto, il bel borgo di Castel di Tora, sulle rive del lago del Turano, uno specchio d'acqua artificiale idilliaco e pescoso, in provincia di Rieti.

CIRIOLE CON
CARBONARETTI
DI PERSICO ALLA
PIEDILUCANA

pag. 78



La pesca del persico sul lago del Turano. Nel periodo estivo il pesce si cattura tra i 5 e i 10 metri di profondità, mentre durante l'inverno le reti devono scendere fino a 20-30 metri dove la temperatura resta quasi costante tutto l'anno.



FILETTI DI PESCE PERSICO
AL LIMONE, OLIVE
E CAPPERI

pag. 78



Fabrizio Dottarelli, della Cooperativa Lago Vivo di Bolsena, mostra alcuni magnifici esemplari di pesce persico. La Cooperativa si occupa di produzione e vendita di pesce di lago sia fresco che lavorato (marinato o affumicato).



Meno conosciuto di quello marino, il pesce d'acqua dolce è sempre stato un alimento fondamentale per le popolazioni che vivono in riva a fiumi e laghi, quale preziosa risorsa di proteine animali di alto valore biologico. A ciò si aggiunga che in epoche recenti gli specchi d'acqua dolce italiani hanno acquisito sempre più fama come luoghi turistici divenendo un'ottima meta per un fine settimana nella natura, senza spostarsi troppo da casa ma assaporando cibi locali diversi dal solito e il più possibile autoctoni. Tra i più interessanti di questi alimenti c'è il pesce ovviamente e, in particolare, il persico reale, che è disponibile in diversi laghi della nostra penisola ed è protagonista di tante ricette prelibate. La lunghezza media di questa specie si aggira intorno ai 20 cm, ma può arrivare ai 50, mentre il peso, negli esemplari di maggiori dimensioni, raggiunge i 2,5 kg. La colorazione è varia e cambia in base all'ambiente in cui vive: la pelle sul dorso infatti va dal verde oliva al grigio scuro per sfumare fino all'argento chiaro sui fianchi e sul ventre. Sempre sui fianchi sono presenti macchie e "barrature" che lo aiutano a camuffarsi sui fondali. Capace di adattarsi a diversi climi lacustri, il pesce persico è un abile predatore "opportunista" in quanto è in grado di nutrirsi di piccoli pesci, ma anche di insetti acquatici, di crostacei e di molluschi.

Proprio nel cuore dell'Italia centrale, dove il territorio è punteggiato di laghi piccoli e pittoreschi dalle acque pulite, la tradizione del persico si rivela particolarmente gustosa e interessante. Quasi al confine tra la provincia di Rieti e l'Abruzzo, si trova per esempio il lago del Turano, cristallino e balneabile. Creato nel 1939 da una diga sul fiume omonimo, è stato più volte scelto dai registi come set cinematografico per girare film e spot pubblicitari. Sulle sue sponde, nel caratteristico borgo di Colle di Tora, ha scelto di fermarsi Antonio Pandolfi, l'unico pescatore della zona. "Il pesce persico è sicuramente la specie più importante per il mio lavoro", dice. "Viene apprezzato per l'ottima polpa, le poche lische e la facilità con cui si lascia sfilettare. Il suo peso, che di solito varia dai 250 ai 600 grammi, è ideale in cucina. E poi, grazie al cielo, è sempre molto abbondante!". Sul Turano la pesca avviene tra i 5 e i 10 metri di profondità durante i mesi caldi mentre in inverno le reti devono essere calate fino a 20 e 30 metri, dove la temperatura si mantiene costante.

Il persico reale ha anche qualità diverse da quelle gastronomiche. Grazie alla sua combattività e alla sfida che offre durante la cattura, è una preda molto apprezzata dagli appassionati di pesca sportiva. Lo sa bene Vito Petrallini che sul lago di Piediluco, nel comune di Terni, fa parte della Cooperativa Pescatori 1° Maggio che organizza campi di gara e lavori di pulizia del lago. "Il persico reale è un indicatore del livello di purezza delle acque e per questa ragione viene considerato di alto pregio. Alla sua presenza è legata la ricetta del tipico piatto locale, i carbonaretti, preparata con filetti di persico ricavati da esemplari lunghi 15 cm circa". Per comprendere l'origine del nome, bisogna sapere che le rive del lago di Piediluco sono ricche di canneti: "Un tempo le canne venivano utilizzate per sorreggere le verdure ad alto fusto, come pomodori e fagioli, ma ai pescatori servivano anche per cuocere sulla fiamma viva il pesce appena catturato sino a che la pelle si presentava combusta". Oggi la particolare preparazione è proposta in alcuni locali: una volta raschiato e diviso in due parti, il pesce va condito con olio, sale e pepe e consumato freddo.

Intorno alle rive del lago di Bolsena, infine, il persico reale, con la sua polpa magra e digeribile "ha contribuito a svezzare molti bambini, mentre oggi è apprezzato dalla ristorazione per i più svariati utilizzi in cucina". Ad affermarlo sono Paola e Fabrizio Dottarelli, che qui conducono la Cooperativa Lago Vivo. Immane con tinca, anguilla, luccio, cipolla, pomodorini e mentuccia per la preparazione della sbroschia, un'acquacotta cucinata nel coccio, il persico reale del lago di Bolsena è particolarmente rinomato per la profondità dei fondali in cui vive. "In estate Bolsena triplica il numero degli abitanti: i turisti vanno alla ricerca di cibi locali e il persico reale è in cima alla lista", proseguono i due fratelli. La freschezza è essenziale per soddisfare questa clientela: "la si riconosce dalle branchie, che devono essere rosso fuoco, ma anche dalle striature, che negli esemplari freschi e di qualità sono ben marcate. Nel caso il pesce non sia fresco, invece, la livrea si presenta opaca", concludono. Il cliente avveduto adesso sa come regolarsi.

le nostre scelte

Antonio Pandolfi
Via della Gioventù, 15
Colle di Tora (Rieti)
Telefono 33899936

Cooperativa Lago Vivo
Via Cassia Sud km 111,700
Bolsena (Viterbo)
Telefono 0761 780517

**Cooperativa Pescatori
1° Maggio**
Via IV novembre, 16
Terni
Telefono 3282930085



TAPPE DEL GUSTO PESCE PERSICO

SPIEDINI CON INVOLTINI DI PESCE PERSICO FRITTO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
400 CAL/PORZIONE

700 g di filetti di pesce persico piccoli (30-40 g cadauno) – 150 g di mollica di pane casereccio raffermo – 2 uova – 40 g di fondo di prosciutto crudo affettato fine – 1 manciata di prezzemolo tritato – 1 spicchio d'aglio – 20 foglioline di rosmarino – 2 foglie di salvia – 1 rametto di finocchietto – 10 steli di erba cipollina – 1 limone non trattato – olio extravergine d'oliva per friggere – sale

- 1** Sbucciate lo spicchio d'aglio, eliminate il germoglio e tritatelo con il rosmarino, la salvia e il prezzemolo. Fate un battuto con il prosciutto, mettete tutto in una ciotola e mescolate. Disponete una presa di trito aromatico al centro di ogni filetto di pesce, formate dei piccoli involtini e fissateli sugli spiedini mettendone 3 per ogni spiedino.
- 2** Tritate il finocchietto, tagliate l'erba cipollina a pezzetti cortissimi con le forbici e grattugiate la scorza del limone. Mettete il tutto in una ciotola, aggiungete la mollica di pane frullato e mescolate.
- 3** Sbattete le uova in una ciotola, intingetevi gli spiedini e passateli nel pane aromatico voltandoli più volte e facendolo aderire bene. Friggete gli spiedini, pochi per volta, in una padella larga e profonda contenente abbondante olio caldo, scolateli man mano che sono pronti su carta assorbente, spolverizzateli con un po' di sale e serviteli ben caldi. Se vi piace, potete cuocere gli spiedini in forno già caldo a 220° nebulizzandoli con un po' d'olio. In tal caso, potete evitare di passarli nell'uovo.

CIRIOLE CON CARBONARETTI DI PERSICO ALLA PIEDILUCANA

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
+ IL RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
580 CAL/PORZIONE

2 persici già puliti da 300-400 g cadauno – 300 g di semola di grano duro rimacinata + quella per la lavorazione – 100 g di farina di grano tenero tipo 1 – 1 manciata di prezzemolo – 2 ciuffi di basilico – 2 spicchi di aglio rosso – olio extravergine d'oliva – sale – pepe per i pomodorini confit 100 g di pomodorini – 2 spicchi d'aglio – 1 rametto di origano – 5 g di zucchero – olio extravergine d'oliva – sale

- 1** Impastate i due sfarinati con un cucchiaio d'olio e circa 210 ml di acqua tiepida leggermente salata. Lavorate la pasta molto a lungo (dovrà risultare setosa), avvolgetela nella pellicola e fatela riposare per un'ora a temperatura ambiente. Stendetela, riducetela a bastoncini corti e poi, facendoli rotolare sotto i palmi sulla spianatoia infarinata, allungateli per ottenere spaghettoni lunghi 15-18 cm. Spolverizzate le ciriole con un po' di semola e fatele asciugare per almeno un'ora.
- 2** Fate i pomodorini confit. Tagliate i pomodorini a metà, disponeteli su una placca con carta da forno, unite l'aglio affettato e l'origano, lo zucchero e un filo d'olio; infornateli a 140° per un'ora. Eliminate aglio e origano, salate e infornate ancora per 15 minuti.
- 3** Mettete i pesci sulla griglia del forno a 230° e riempite la placca d'acqua per evitare che si crei molto fumo. Lasciateli cuocere per 15-20 minuti verificando la cottura nel punto più spesso, vicino alla testa. Se disponete di un barbecue, sistemateli su una griglia ben calda posta a circa 50 cm da un fuoco di legnetti e cuoceteli 7-10 minuti per lato. Quando la pelle sarà abbrustolita, eliminatela, sfilettate il pesce e spezzettatelo.
- 4** Sbucciate l'aglio, eliminate il germoglio, tritatelo finemente

con il basilico e il prezzemolo. Scaldate un filo d'olio in una padella profonda e saltate i pezzi di pesce con i pomodorini per circa un minuto, quindi unite il trito aromatico e mescolate. Cuocete le ciriole in acqua salata, scolatele umide, versatele nella padella con il condimento e mescolate. Servite con un filo d'olio e pepe.

FILETTI DI PESCE PERSICO AL LIMONE, OLIVE E CAPPERI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI
240 CAL/PORZIONE

600 g di filetti di persico – 100 g di olive nere piccole in salamoia – 1 limone non trattato – 2 cucchiaini di capperini sotto sale – 3 rametti di finocchietto – 2 spicchi d'aglio – 1/2 rametto di rosmarino – 2 foglie di salvia – 1 bicchiere di vino bianco – 2 cucchiaini di farina – brodo vegetale – olio extravergine d'oliva

- 1** Sbucciate l'aglio, privatelo del germoglio e tritatelo grossolanamente con 2 rametti di finocchietto. Disponete i filetti in una pirofila, cospargeteli con il trito, versate il vino e lasciate riposare in frigo per circa un'ora.
- 2** Dissalate i capperi mettendoli in una ciotola d'acqua tiepida per 30 minuti. Grattugiate la scorza del limone, spremete il frutto e filtratene il succo.
- 3** Togliete i filetti dalla marinata, tamponateli con carta da cucina scartando gli aromi, infarinateli scuotendo l'eccesso di farina e rosolateli un minuto per lato in una larga padella antiaderente con un filo d'olio. Irrorateli con il succo del limone, aggiungete il resto del finocchietto tritato con una presa di foglioline di rosmarino e la salvia, la scorza grattugiata del limone, i capperi sgocciolati, le olive sciacquate, 1/2 bicchiere di brodo e completate la cottura per 4-5 minuti a fuoco moderato. Se vi piace, potete insaporire maggiormente il pesce aggiungendovi un battuto preparato con filetti di acciughe, aglio, erbe aromatiche e pinoli.

sale&pepe shopping

GIOVANNI RANA LASAGNE PRIMAVERA

Tra gli strati di pasta fresca e la morbida besciamella delle Lasagne Primavera di Giovanni Rana è racchiuso tutto il colore e il gusto delle verdure: zucchine, carote, peperoni, fagiolini, inoltre sono arricchite da un tocco originale di hummus di ceci, per un prezioso apporto di proteine. Una ricetta da non perdere, perfetta per la stagione primaverile ed estiva grazie al suo sapore delicato e avvolgente.



Mila Yogurt Latte Fieno alla Pesca-Vaniglia

Mila Latte Montagna Alto Adige amplia la gamma degli Yogurt Latte Fieno con la variante Pesca-Vaniglia, prodotto con il 100% di Latte Fieno Stg dell'Alto Adige. Con il 30% di zuccheri in meno, unisce le note fruttate della pesca alla delicatezza della vaniglia per un piacere cremoso. Ogni vasetto, in carta riciclabile, è perfetto a colazione o come spuntino, completando una gamma esclusiva di gusti raffinati.



IDEE PER L'APERITIVO? C'È HAPPY OLIVA

Madama Oliva presenta Happy Oliva, la nuova linea dedicata all'aperitivo, quattro diverse tipologie di olive e lupini con ricette originali, sfiziose e pronte all'uso: olive nere Kalamon e olive verdi giganti condite con peperoncino e rosmarino, olive verdi giganti con pepe rosa e lime e le olive Kalamon condite con arancia e finocchietto. Infine, i gustosi lupini marinati all'aceto, da mangiare tutti interi, con la buccia.



ZAINI Cioccolato Emilia

La ricetta del blocco di cioccolato fondente extra Emilia, creata oltre cento anni fa dalla Luigi Zaini, è un equilibrio perfetto tra ingredienti di primissima qualità, perfetta per realizzare i migliori dolci al cioccolato.

Formati diversi e una gamma completa rappresentata da Cacao in polvere, sia amaro che zuccherato, Gocce per farcire e decorare, Crema Fondente per guarnire o spalmare, ne fanno un kit completo per la realizzazione di qualsiasi ricetta.

PASTIFICIO Bragagnolo MEZZE PENNE RIGATE N.860

Pastificio Bragagnolo propone le Mezze Penne Rigate N.860, classico formato di pasta di semola di grano duro, 100% grano italiano. Tra le righe di questa pasta si nasconde il suo segreto: una superficie porosa e ruvida in grado di catturare anche i sughi più leggeri. Ottime con salse a base di formaggi o sughi con verdure di stagione.



RECLA STINCO ALPINO ALLE ERBE

Recla presenta lo Stinco Alpino alle Erbe, un piatto che unisce tradizione sudtirolese e alta gastronomia. Preparato con carne suina selezionata e cotto sous-vide con erbe aromatiche, offre una morbidezza straordinaria e un sapore unico. Senza glutine né lattosio, è pronto in soli 20 minuti ed è ideale per due persone. Perfetto con contorni classici o un buon vino rosso, porta in tavola sapori autentici senza conservanti, per un'esperienza gourmet pratica e deliziosa.



pastasfiziosa *di fine stagione*

NON È INVERNO, NON È PRIMAVERA. LE PRIMIZIE SCARSEGGIANO ANCORA, MA SI FA GIÀ SENTIRE LA VOGLIA DI SUGHI PIÙ FRESCHI. ECCO COME SODDISFARLA CON GLI INGREDIENTI DEL MOMENTO

testi e cura di Cristiana Cassé, foto di Felice Scoccimarro





MACCHERONI CON NOCI E MELANZANE SPEZIATE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
500 CAL/ PORZIONE

**320 g di maccheroni – 2 melanzane
– 200 g di yogurt greco – 50 g
di noci sgusciate – 1 spicchio d'aglio
– 2 cucchiaini di paprica dolce
– 2 cucchiaini di curcuma – olio
extravergine d'oliva – sale
– menta per guarnire**

1 Lavate le melanzane, asciugatele e tagliatele a dadini. Conditeli con la paprica, la curcuma, olio e sale. Allargateli su una placca foderata con carta da forno e cuocete in forno caldo a 180° per 10-15 minuti.

2 Sbucciate l'aglio e privatelo del germoglio centrale. Frullate lo yogurt con le noci, l'aglio e una presa di sale fino a ottenere una crema.

3 Lessate i maccheroni in abbondante acqua bollente salata, scolateli al dente e conditeli con la crema di noci. Distribuite la pasta nei piatti e completate con i dadini di melanzana e qualche fogliolina di menta.

CALAMARATA CON SCAROLA ALL'ACCIUGA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
440 CAL/PORZIONE

**320 g di calamarata – 2 cespi
di scarola – 80 g di olive nere
denocciolate – 8 filetti d'acciuga
sott'olio – 2 cucchiari di capperi
sott'aceto – 2 spicchi d'aglio – 1
peperoncino rosso fresco – olio
extravergine d'oliva – sale
– prezzemolo per guarnire**

1 Lavate la scarola e spezzettatela. Tagliate le olive a metà nel senso della lunghezza. Sbucciate gli spicchi d'aglio. Private il peperoncino dei semi e tritatelo grossolanamente.

2 Scaldate un po' d'olio con l'aglio sbucciato in un'ampia padella e stemperatevi i filetti di acciuga con un cucchiaino di legno. Eliminate l'aglio, unite la scarola, mescolate e cuocete coperto per 5 minuti (o finché la scarola sarà morbida). Aggiungete le olive, i capperi e il peperoncino, regolate di sale, mescolate e proseguite la cottura per 2 minuti.

3 Lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata. Scolatela al dente tenendo da parte un po' di acqua di cottura e saltatela in padella con il sugo mantenacando con un po' d'acqua. Servite e guarnite con foglioline di prezzemolo.

Sfoglia fai-da-te

ECCO CONSIGLI
E ALTERNATIVE PER UNA
BUONA RIUSCITA.

CON LA PLANETARIA.

ALCUNE RICETTE DI QUESTO
SERVIZIO PREVEDONO
LA PASTA FATTA IN CASA
LAVORATA A MANO.
SE VOLETE USARE LA
PLANETARIA, MONTATE
IL GANCIO A FOGLIA
E IMPASTATE GLI INGREDIENTI
PRIMA A VELOCITÀ MEDIA
(2-3 MINUTI) E POI BASSA (5-6
MINUTI). QUINDI LAVORATE
L'IMPASTO A MANO PER 1
MINUTO PER FAVORIRNE
L'ELASTICITÀ.

IL RIPOSO. LA PASTA DEVE
STARE IN FRIGO PROTETTA
CON PELLICOLA PER
MEZZ'ORA SE LA FARINA È
LA 00, PER ALMENO 1 ORA SE
VENGONO IMPIEGATE FARINE
PIÙ RUSTICHE (COME
NEL NOSTRO CASO).

GUADAGNARE TEMPO.

POTETE FARE LA PASTA CON
LARGO ANTICIPO: PUÒ STARE
IN FRIGO FINO A 18 ORE.

COME STENDERLA.

È PRATICA L'APPOSITA
MACCHINETTA (COME
SPIEGATO NELLE RICETTE)
MA, SE PREFERITE USARE IL
MATTERELLO, ALLARGATE
LA PASTA SUL PIANO
INFARINATO E GIRATE
LA SFOGLIA DI 90°
A OGNI RULLATA: CERCATE
DI ESERCITARE SEMPRE
LA STESSA PRESSIONE PER
ARRIVARE A UNO SPESSORE
UNIFORME DI CIRCA 1 MM.



LASAGNE APERTE ALL'ORTOLANA

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
+ IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
490 CAL/PORZIONE

per la pasta 230 g di farina 00 + quella
per la lavorazione – 170 g di farina
di grano arso – 6 tuorli – sale
per il condimento 300 g di spinaci
– 250 g di pomodorini Piccadilly
– 1 mazzo di catalogna – 1 mazzetto
di finocchietto selvatico – 30 g
di parmigiano reggiano Dop

grattugiato – 2 cucchiaini di pinoli
– 1 spicchio d'aglio – olio extravergine
d'oliva – sale

1 Prepare la pasta. Miscelate
le farine e lavoratele con i tuorli,
1 dl di acqua e una presa di sale
fino a ottenere un impasto liscio
ed elastico. Fatelo riposare in frigo
per 1 ora avvolto nella pellicola.
2 Prepare il condimento. Pulite
e lavate gli ortaggi. Spezzettate
spinaci e catalogna, tagliate
i pomodorini a pezzetti. Lessate
il finocchietto in abbondante
acqua bollente salata per 5 minuti,
scolatelo conservando l'acqua

di cottura e tritatelo. Soffriggete
l'aglio sbucciato con un po' d'olio,
unite spinaci, catalogna, pomodorini
e finocchietto e cuocete per 10
minuti; regolate di sale.
3 Dividete la pasta in 3 parti
e tiratele in sfoglie sottili con
la macchinetta passandole due
volte per tacca, fino alla quinta;
infrinatele spesso. Intagliatele
in strisce di 8-10 cm di altezza.
Lessatele nell'acqua di cottura
del finocchietto per 2-3 minuti,
scolatele e ripassatele in padella
con il condimento. Completate
con i pinoli tostati in un padellino
e il parmigiano.

SPAGHETTI CON CAPONATINA DI OLIVE E POMODORI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
480 CAL/PORZIONE

**320 g di spaghetti – 250 g di ciliegini
– 200 g di olive miste – 6 pomodori
secchi sott'olio – 2 cipollotti
– 1 arancia non trattata – 2 cucchiari
di pinoli – 2 rametti di timo – olio
extravergine d'oliva – sale – pepe**

1 Scottate le olive in acqua bollente per 30 secondi e scolatele. Lavate i ciliegini e tagliateli a metà. Tagliate i pomodori secchi a striscioline. Pulite i cipollotti e affettateli. Lavate l'arancia, prelevate 2 strisce di scorza e tagliatele a julienne; spremete il succo.

2 Soffriggete i cipollotti in padella con un po' d'olio e salateli. Unite le olive, i pomodori secchi, la scorza d'arancia, i pinoli e il timo, mescolate e fate insaporire per 2 minuti. Aggiungete i ciliegini e il succo d'arancia e cuocete coperto per 5 minuti; regolate di sale e pepate.

3 Lessate la pasta in abbondante acqua bollente, scolatela al dente e ripassatela in padella con il condimento.



TAGLIATELLE DI FARINA GIALLA CON I PORRI

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
530 CAL/ PORZIONE

**per la pasta 220 g di farina 00 + quella
per la lavorazione – 120 g di farina di
mais fioretto – 2 uova e 1 tuorlo – sale
per il condimento 4 porri
– 2 dl di panna – 0,5 dl di brodo vegetale
– 50 g di burro – olio di semi
di arachidi – sale – pepe – germogli
di porro per guarnire**

1 Preparate la pasta. Miscelate le farine e lavoratele con uova, tuorlo e una presa di sale fino a ottenere un impasto liscio

ed elastico. Mettetelo in frigo per 1 ora avvolto nella pellicola.

2 Preparate il condimento. Pulite i porri e tagliateli a tronchetti fino alla parte verde più tenera. Soffriggeteli con il burro per 2-3 minuti, salate, pepate, aggiungete il brodo e cuocete a fuoco basso per 10 minuti. Unite la panna e fatela addensare per 1 minuto.

3 Dividete la pasta in tre parti e stendetele in sfoglie sottili con la macchinetta passandole due volte per tacca, fino alla quinta; infarinatela spesso. Ricavate le tagliatelle con l'apposito rullo. Tuffatele in acqua bollente salata, scolatele al dente e spadellatele nel condimento. Friggete i germogli in poco olio. Servite la pasta e completate con i germogli e una macinata di pepe.

PACCHERI CON RAGÙ DI DATTERINI GIALLI E CIPOLLE NOVELLE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
430 CAL/PORZIONE

320 g di paccheri – 300 g di pomodori datterini gialli – 4 cipolle novelle – 4 cucchiaini di ricotta salata grattugiata – 1 peperoncino secco – 1 cucchiaio di basilico tritato – 2 prese di origano secco – 0,5 dl di vino bianco – olio extravergine d'oliva – sale

1 Lavate i datterini e tagliateli a metà. Pulite le cipolle e affettatele. Mettetele in una padella con 4 cucchiaini d'olio e 1 dl d'acqua e cuocete a fuoco basso finché l'acqua sarà evaporata e le cipolle iniziano a soffriggere (15 minuti circa).
2 Unite i datterini e sfumate con il vino. Salate, condite con 2 cucchiaini di olio e proseguite la cottura a fiamma medio-bassa per 10 minuti. Fuori dal fuoco unite basilico e origano.
3 Cuocete i paccheri in abbondante acqua bollente salata, scolateli al dente e saltateli in padella con il condimento. Servite e completate con il peperoncino tagliato a rondelle e la ricotta salata.



ROTOLO DI SFOGLIA CON FUNGHI E SPINACI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
680 CAL/PORZIONE

6 sfoglie per lasagne sottili (fresche) – 500 g di spinaci – 500 g di funghi misti (champignon, pioppini, finferli) – 3 dl di besciamella – 30 g di grana padano Dop grattugiato – 0,3 dl di vino bianco – 50 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate gli spinaci e spezzettateli. Private i funghi della base terrosa, puliteli con un panno umido e affettateli (tenete da parte i più piccoli per guarnire).
2 Rosolateli con un po' d'olio, salate e sfumate con il vino. Unite gli spinaci, salate poco e cuocete coperto per 10 minuti. Scoprite e fate asciugare il liquido di vegetazione. Mescolate il tutto con la besciamella; regolate di sale e pepate. Rosolate in padella i funghetti tenuti da parte; salate.
3 Distribuite il ripieno sulle lasagne, arrotolatele e tagliate ognuna in tre tranci. Disponete i rotolini in verticale in una teglia imburata e completate con il burro rimasto a fiocchetti, i funghi piccoli rosolati e il grana. Infornate a 180° per 15-20 minuti.



I magnifici 7

DA STAPPARE SUBITO

di Monica Pilotto

Una selezione di bottiglie eccellenti, prodotte nel rispetto dell'ambiente, del paesaggio e della biodiversità del terroir, sempre in equilibrio tra valorizzazione delle tradizioni e sguardo attento al futuro



MonteRidolfo Acqui Docg Secco Alice Bel Colle 1955

L'obiettivo della cantina, circondata a 360° da vigneti, e dei suoi cento soci viticoltori è di consolidare la forte identità enologica dell'Alto Monferrato, tra Barbera, Moscato e Brachetto. MonteRidolfo è un Brachetto d'Acqui in purezza: al naso è aromatico, dai sentori di rosa, fragola e lampone; al palato risulta secco e aromatico con una leggera nota tannica sul finale. Si accosta con successo alla cucina etnica, perfetto con quella Thai (€ 15,50).

Collio Malvasia 2020 Damijan Podversic

La cantina di Gorizia si è aggiudicata uno dei 10 Sole 2025, premio speciale della Guida Oro di Veronelli. I vigneti si trovano in cima al Monte Calvario e a Gradisciutta, ai piedi del Monte; la Malvasia invecchia in grandi botti per 3 anni e affina in bottiglia per un anno ancora, ha sapidità elegante, aromi speziati e di erbe aromatiche, servita a 15° accompagna il cous cous con carne e verdure speziato al punto giusto (€ 45 circa).



Lambrusco Emilia Igp Venturini Baldini

La tenuta è situata sulle colline Matildilche in Emilia ed è famosa per la produzione vitivinicola innovativa e biologica. Lo spumante Metodo Classico rosso extra brut ha bouquet di rosa canina, violetta, gelso e fragolina di bosco; in bocca è morbido, elegante, le bollicine sono persistenti e il finale è fresco. Ottimo in compagnia di salumi, parmigiano reggiano, torte salate, secondi di carne e di pesce affumicato (€ 15,50).

Lu Bancu Feudo Disisa

Nasce da uno dei principali vitigni autoctoni siciliani: il Catarratto nella Doc di Monreale (Pa). Fin dal 1867 la famiglia Di Lorenzo è custode della tradizione agricola nella regione e nel 1998 nasce il Feudo Disisa, poi la cantina con tecnologie all'avanguardia. Dai riflessi verdognoli, al naso presenta note fruttate, di ginestra e sambuco, al palato è fresco e fruttato; da servire a 12° con verdure e pesce dal sapore delicato (€ 20).



M Marzemino Cantina San Michele

Dai vigneti nel Parco Agricolo Regionale del Monte Netto (Bs), terroir che ha conservata intatta l'originaria vocazione agricola e boschiva, nasce questo passito, 100% Marzemino biologico con appassimento in cassette per quattro mesi, affinamento in tonneau e barrique per sei mesi e successivo riposo in bottiglia da uno a due anni. Uscire dai soliti schemi, per quanto riguarda il food pairing, è facile per il Marzemino passito che ben si abbina a tutte le portate, a piatti opulenti, salati e di grandi contrasti. È il compagno ideale della grande cucina tradizionale, ricca e complessa, senza mai lasciare tracce stucchevoli e in una completa sinfonia di sapori. Degustatelo con capesante, pancetta di suino, vellutata di ceci e rosmarino, oppure con il rombo poché con spuma di funghi, foie gras e limone salato. Sarà una piacevole sorpresa per le papille gustative (€ 29).

inAnfora Pecorino Tullum Docg Biologico – Feudo Antico

L'eleganza e la finezza di un vino bianco e il corpo, la struttura e la trama tannica di un rosso: questa è la magia del Pecorino vinificato in anfore di terracotta da 750 litri con affinamento nelle stesse giare per 15 mesi prima di essere imbottigliato; al naso sentori di frutta appassita, scorza di agrumi e lavanda; al palato freschezza acida e tannini fini. Sapido e persistente accompagna primi e secondi di pesce (€ 24).

Noceto Nizza Docg Ricozza

Nella tenuta Ca' dei Mandorli, in Monferrato, si trovano i 74 ettari di vigneti per la maggior parte dedicati alla regina piemontese: la Barbera. Dalle sue uve nasce il Noceto Nizza affinato 18 mesi di cui 6 in legno: colore rosso rubino intenso, sentori balsamici di timo e salvia, con finale di liquirizia, vaniglia e cacao; si sposa bene a 16-18° con carni rosse, stufati, formaggi duri e stagionati (€ 22,50).





FOTO COURTESY GARIGA



Come l'olio sui carciofi

QUELLO DELLO SPINOSO ORTAGGIO
È PROPRIO TRA I SENTORI PIÙ
CARATTERISTICI DELL'EXTRAVERGINE
PERCIÒ LA LORO UNIONE
DÀ RISULTATI SPESSO SUBLIMI

a cura di Daniela Falsitta, testo di Luciana Squadrilli

Si sa che, per quanto riguarda l'abbinamento con il vino, i carciofi sono tra gli ingredienti più ostici. Ciò è dovuto alla loro decisa componente tannica che rischia di sovrapporsi a quella del calice. Tutto il contrario avviene con l'olio extravergine d'oliva: il sentore di carciofo, facilmente distinguibile tanto al naso quanto al palato, è infatti uno dei più comuni tra gli extravergine italiani, assieme a quello simile, ma con sfumature appena differenti (percepite soltanto dagli assaggiatori più esperti) del cardo. Questo sentore si ritrova infatti negli oli ottenuti dalle olive di numerose varietà della nostra penisola e, in particolare, in quelli caratterizzati da una buona presenza di amaro spesso però "addolcito" da sensazioni di mandorla ed erba fresca: si va dalle spremiture di Leccino e Frantoio, tipici della Toscana e di tutta l'Italia centrale, a

quelle di Dritta abruzzese, dagli oli di Moraiolo umbro a quelli di Coratina pugliese, dagli evo di Carolea calabrese alle etichette a base di Bosana sarda. L'abbinamento tra l'olio extravergine e i deliziosi ortaggi che crescono nei nostri campi in inverno e primavera (ma ve ne sono pure varietà precoci, come lo Spinoso di Sardegna Dop, o quelle rifioventi che si raccolgono fino all'autunno) risulta quindi decisamente semplice. Ma anche interessante! Si può giocare per esempio con le combinazioni tra differenti intensità e sfumature aromatiche dell'extravergine, l'uso dei vegetali crudi o cotti e gli altri ingredienti utilizzati nelle preparazioni.

Ecco che su un'insalata di teneri cuori di carciofi crudi e bottarga possiamo utilizzare, per affinità territoriale, ma anche gustativa, un buon blend sardo o anche un monovarietale di Bosana, in ogni caso

A VERONA DA PROTAGONISTA

Fino a ieri c'era il Sol, Salone internazionale dell'olio di oliva ospitato alla fiera di Verona in concomitanza con Vinitaly, il salone del vino. Dopo quasi trent'anni, dal 2 al 4 marzo prossimi, l'appuntamento sull'olio extravergine diventa finalmente autonomo. L'esposizione darà modo di scoprire le migliori produzioni territoriali nazionali e internazionali, assaggiare e distinguere le tantissime varietà di olive da tavola, scoprire le novità cosmetiche a base d'olio. Il 2 marzo il Sol sarà aperto a tutti: il pubblico non addetto ai lavori potrà assistere a cooking show e workshop, prendere parte a esperienze sensoriali e degustazioni guidate, oltre a fare acquisti direttamente dai produttori. Info: sol2expo.com

RISTORATORI “EVOLUTI” E PREMIATI

Evoluzione è l'evento romano organizzato da Oleonauta e dalla casa editrice La Pecora Nera per valorizzare l'extravergine. Come ogni anno, anche l'ultima edizione (che si è svolta a fine gennaio) ha premiato sei categorie di attività ristorative e gastronomiche che si sono distinte per l'impegno nella promozione culturale dell'olio extravergine d'oliva e per un approccio “oleoconsapevole”. A ricevere le targhe in porcellana create dell'artista italo-giapponese Yuriko Damiani sono stati Acquaefarina di Trento (Pizzeria dell'Olio), Daní Maison di Ischia (Ristorante dell'Olio), il ristorante-pizzeria Costa di Cinisello Balsamo (Menù dell'Olio), Capitan Cono di Roma (Gelateria dell'Olio) e Molino7cento di Cori (Turismo dell'Olio). Tutti indirizzi da tenere a mente per trovare olio buono e conoscenza.

CARCIOFI ALLA ROMANA CON LE VONGOLE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREP. 15 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
290 CAL/PORZIONE

6 carciofi romaneschi
– **2 cucchiaini di menta tritata** – **3 cucchiaini di prezzemolo tritato** – **1 spicchio d'aglio tritato** – **1 limone** – **1,5 kg di vongole veraci** spurgate in acqua e sale grosso per 2-3 ore – **3 scalogni tritati** – **1/2 bicchiere di vino bianco secco** – **1 peperoncino** – **6 fette di pane tostato** – **olio extravergine da olive Leccino o Caninese** – **sale**

1 Pulite i carciofi mantenendo un pezzo di gambo. Immergeteli in acqua e succo di limone. Mescolate menta, aglio e 2 cucchiaini di prezzemolo. Asciugate i carciofi, salateli dentro e fuori e farciteli con il mix.
2 Sistemate i carciofi a testa in giù in un tegame a pareti alte che li contenga in misura e versate acqua e olio in parti uguali fino a metà altezza dei carciofi. Coprite con coperchio e cuocete i

carciofi per 20 minuti circa dall'ebollizione, finché saranno teneri ma ancora croccanti.

3 In 4 cucchiaini d'olio fate soffriggere gli scalogni con il peperoncino. Unite le vongole e coprite. Appena si aprono, sfumate con il vino e poi unite 1/2 cucchiaino di prezzemolo.

4 Sistemate su ogni piatto una fetta di pane, un carciofo e le vongole, completate con il fondo delle vongole e dei carciofi e il prezzemolo tritato rimasto.

fresco e ben equilibrato tra amaro e piccante. Per condire un contorno di semplici carciofi bolliti, insaporiti con aglio e prezzemolo, o anche per i carciofi “alla romana”, stufati con il gambo verso l'alto e profumati dalla mentuccia, è ideale un olio aromatico ma delicato, come un monovarietale di Leccino o di Caninese, con un amaro ben bilanciato e un piccante rotondo. Per continuare, sui gustosi carciofi ripieni (sono ottimi quelli tradizionali del paese abruzzese di Cupello, con una farcia di pane, formaggio e uova) si può aggiungere un extravergine di Dritta, con sapore morbido e sentori spiccatamente vegetali, mentre su una preparazione più dolce, come una vellutata, o a completare un risotto ai carciofi senza burro, le note decise e balsamiche di un filo di Moraiolo o una Coratina possono offrire il giusto contrasto.

Perfetti con i carciofi

Dritta, Forcella, Pescara

Da olive della varietà abruzzese Dritta, ha un bel bouquet aromatico complesso con sentori di carciofo, cicoria e pepe bianco. Armonico nelle note di amaro e piccante, risulta balsamico e con note di erbe aromatiche e mandorla. Ideale per i carciofi ripieni (bottiglia da 500 ml, 15,50 euro).

Ruju Gariga, Su Molinu, Ottana (NU)

Insolito blend di olive di varietà sarda Pibireddu e pugliese Coratina (i cui alberi furono impiantati per errore nel nuorese), mostra grande freschezza aromatica con sentori di carciofo e mandorla e un piccante vivace e persistente. Ideale su carciofi e bottarga o per un risotto (bottiglia da 500 ml, 15,90 euro).

Grand Cru Capo Terzo, I&P, Canino (VT)

Monovarietale di Caninese della Tuscia, è un extravergine elegante e armonioso con freschi sentori di carciofo, mandorla, erbe aromatiche. Molto equilibrato tra amaro e piccante, con note di cardo e carciofo anche al palato e un finale balsamico. Perfetto per i carciofi alla romana (bottiglia da 250 ml, 20,50 euro).



UNA GIORNATA IN giardino

LA NATURA SI
RISVEGLIA E LA TAVOLA
LE VA DIETRO.
SI PIANTANO FIORI
NUOVI, SI TAGLIANO
RAMI SECCHI,
E, CON APPETITO
ROBUSTO, SI GUSTA
UN ACCATTIVANTE
MENU DI CAMPAGNA

testo e cura di Cristiana Cassé, ricette
di Claudia Compagni, foto dei piatti di Laura
Spinelli, servizio di House of Picture/ Living
Inside, bere giusto di Sandro Sangiorgi





CARCIOFI CONFIT
CON RICOTTA DURA

pag. 94

Magico e atteso, l'equinozio di primavera cade il 20 marzo, ma già da qualche settimana i germogli ricoprono gli alberi e si fa avanti un'erbetta tenera e verdisima. È il periodo giusto per una remise en forme del giardino, ancora in disarmo, e di se stessi. C'è poco di più rilassante che lavorare all'aperto bardati con maglioni pesanti e stivali di gomma, armati di rastrelli e cesoie. Senza pensieri in testa si raccolgono le foglie secche per lasciare spazio ai coraggiosi bucaneeve e si dà un tocco di colore piantando qualche violetta. Una fatica sana,

distraente, da condividere in famiglia, ma anche chiamando a raccolta un po' di "manovalanza" amica, cui poi offrire una golosa ricompensa. In cucina, infatti, c'è chi sta pensando a come soddisfare il non indifferente appetito di chi è fuori a darsi da fare nell'aria frizzantina. Nel tepore di casa, si appresta un menu di anima ortolana, fatto di sapori confortanti e freschi allo stesso tempo, che inneggiano all'imminente cambio di stagione.

Antipasti con la sorpresa

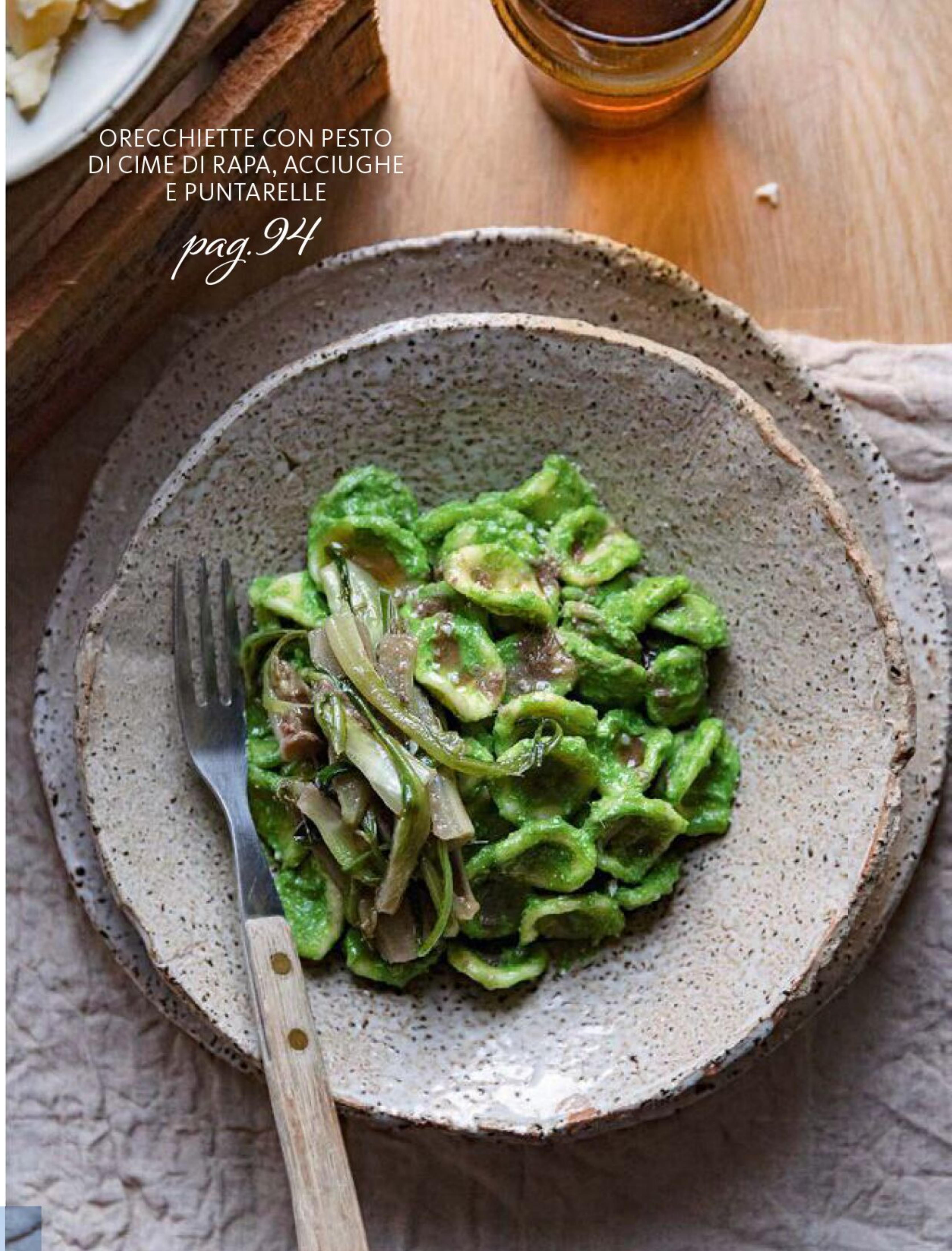
Dopo un ritemprante goccio di vino, magari con brindisi al lavoro svolto, ci si siede a tavola per gustare i carciofi confit. Sono cotti in acqua con timo, alloro e... zucchero. Questo enfatizza la naturale dolcezza dei carciofi lessati regalando un godibilissimo contrasto con la ricotta dura in scaglie e il condimento a base di olio, sale e pepe. Un piatto di geniale semplicità, in grado di sorprendere anche i palati più esigenti. *segue >*

LIVING UNA GIORNATA IN GIARDINO



TORTA ORTOLANA
IN CROSTA DI CAVOLO

pag. 94



ORECCHIETTE CON PESTO
DI CIME DI RAPA, ACCIUGHE
E PUNTARELLE

pag. 94





BERE GIUSTO

LA COTTURA CONFIT ADDOLCISCE IL GUSTO PARTICOLARE DEI CARCIOFI E CI DÀ L'OPPORTUNITÀ DI ACCOSTARE UN VINO (COSA NON SEMPLICE SU QUESTI ORTAGGI), ANCHE GRAZIE A MEDIATORI GUSTATIVI IDEALI QUALI LA RICOTTA E IL PANE INTEGRALE. RISOLTO QUESTO PASSAGGIO, IL RESTO È PIÙ AGEVOLE, SOPRATTUTTO SE SI SCEGLIE DI ABBRACCIARE L'INTERO PASTO CON LE SPECIALITÀ DELL'ITALIA CENTRALE. SUI CARCIOFI E SULLA TORTA ORTOLANA, MERAVIGLIOSA ESPRESSIONE DI FRESCHEZZA E COMPLESSITÀ, SERVIAMO UN TREBBIANO SPOLETINO FONGOLI. L'ARRIVO DELLE ORECCHIETTE RICHIAMA I GIARDINI CHE NASCONO SELVATICI FRA I VIGNETI DEI CASTELLI ROMANI, DOVE HA ORIGINE LA MALVASIA PUNTINATA DELLA TORRETTA. VINIFICATA A CONTATTO CON LE BUCCE, POSSIEDE INTENSITÀ E PARTECIPAZIONE E PUÒ SEGUIRE IN UN SOLO SLANCIO ANCHE L'INSALATA DI POLLO. LA RATAFIÀ DI AMARENE E MONTEPULCIANO D'ABRUZZO DI PRAESIDIUM HA IL CALORE E LA MODERATA DOLCEZZA PER ACCAREZZARE IL BUDINO INGLESE.



È una girandola di colori la torta salata che interpreta la seconda entrée. Una spira di radicchio, cipolla e zucca emerge da una farcia di formaggio di capra e uova. Il tutto è racchiuso in un guscio di pasta che è un vero colpo di cucina: lo si ottiene frullando il cavolo romanesco con farina di mandorle, parmigiano e uova. È talmente bella che dispiace tagliarla, ma troppo buona per non farlo. Mentre la si assapora con voluttà, si riempiono i calici e la chiacchiera, come lo sguardo, volgono verso il giardino. Fatti i lavori grossi in mattinata, c'è da pensare agli abbellimenti. Basta poco per un colpo d'occhio accattivante. Una cassetta con qualche fiore, l'annaffiato disposto ad arte lì vicino, un cesto con i rami della potatura. Sono di fatto ciò che resta della manutenzione, ma con un po' di creatività si trasformano nei migliori dei decori.

Il momento delle main course

E mentre “questo lo mettiamo lì, quello potremo appoggiarlo là”, arriva il primo piatto. Che è verde, che più verde non si può, come l'erba che c'è fuori. Un pesto di cime di rapa lessate e frullate con pecorino e anacardi ammantate le orecchiette, poi completate con puntarelle saltate con le acciughe e una grattata di scorza di limone. Tante spigolature di sapore in perfetto equilibrio gustativo. Di grandissima soddisfazione.

segue >

INSALATA DI POLLO
ALLO ZAFFERANO
CON SALSA DI LIMONE

pag. 95



BISCOTTI AROMATICI E MOUSSE VANIGLIATA

Miscelate 150 g di farina 00 con 30 g di farina di mais fioretto, 60 g di zucchero, la scorza grattugiata di 1 arancia non trattata, gli aghi di 2 rametti di rosmarino tritati e un pizzico di sale. Unite a filo 0,9 dl di olio di semi mescolando e poi lavorate l'impasto a piene mani finché sarà omogeneo. Disponetelo in una teglia foderata con carta da forno e stendetelo con le mani in un rettangolo di 1/2 cm di spessore. Incidetelo in modo da ottenere 12 rettangoli irregolari e raffreddate in frigo per 1 ora. Poi infornate i biscotti a 150° per 40 minuti. Lasciateli raffreddare e separateli premendo lungo le incisioni. Lavorate a crema 250 g di mascarpone con 80 g di zucchero a velo e 2 gocce di essenza di vaniglia. Quindi incorporate 1,5 dl di panna fresca montata. Servite la mousse con i biscotti. Per 6 persone.



BUDINO INGLESE

pag. 95



L'insalata di pollo, cotto in padella con lo zafferano e arricchito con ortaggi e olive, è completata da una salsa da segnare sul ricettario di famiglia: limoni cotti in acqua e zucchero, poi frullati a maionese con olio a filo. Una meraviglia che si può spendere anche su carni rosse e pesce.

Delizie di campagna

Il budino inglese, ad alto tenore di uova fresche, sembra un crème caramel (e gli assomiglia in effetti), ma riesce a batterlo in golosità. Prepararlo richiede un po' di tempo, ma affondandovi il cucchiaio ve ne scorderete e sarete pronti per una nuova incursione in giardino. Magari portando con voi i biscotti al rosmarino e la mousse di mascarpone in cui intingerli: una rustica e golosa merenda, perfetta per sostenere improvvisi (e immancabili) attacchi di appetito.

MENU

Carciofi confit con ricotta dura

PREPARATE I CARCIOFI IN ANTICIPO E ALLESTITE I PIATTI AL MOMENTO.

Torta ortolana in crosta di cavolo

CUCINATELA AL MATTINO E, UNA VOLTA FREDDA, PROTEGGETELA CON CARTA DA FORNO.

Orecchiette con pesto di cime di rapa, acciughe e puntarelle

FATE IL PESTO E SALTATE LE CIME DI RAPA AL MATTINO. LESSATE LA PASTA MENTRE GUSTATE GLI ANTIPASTI. CONDITELA ALL'ULTIMO RISCALDANDO LE PUNTARELLE.

Insalata di pollo allo zafferano con salsa di limone

POTETE PREPARARE POLLO E SALSA IN LARGO ANTICIPO E COMPORRE I PIATTI ALL'ULTIMO.

Budino inglese

REALIZZATELO IL GIORNO PRIMA E CONSERVATELO IN FRIGORIFERO.

Biscotti aromatici e mousse vanigliata

I BISCOTTI POSSONO ESSERE FATTI UNO O PIÙ GIORNI PRIMA CONSERVANDOLI IN UNA SCATOLA DI LATTA FODERATA CON CARTA DA FORNO. MONTATE LA MOUSSE POCO PRIMA DI SERVIRE.

CARCIOFI CONFIT CON RICOTTA DURA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
190 CAL/PORZIONE

**6 carciofi – 50 g di ricotta dura a scaglie
– 50 g di zucchero – 2 limoni
– 6 rametti di timo – 2 foglie di alloro
– olio extravergine d'oliva – pepe – pane
integrale per servire**

1 Spellate i gambi dei carciofi con un pelapatate fino alla parte interna chiara. Tagliateli a bastoncini e metteteli a bagno in acqua acidulata con il succo di 1 limone. Pulite i carciofi privandoli di foglie esterne più coriacee, punte e fieno interno. Tagliateli in quarti e uniteli ai gambi.

2 Portate a ebollizione 3,5 dl di acqua, aggiungete alloro e timo, spegnete il fuoco e lasciate in infusione per 10 minuti. Filtrate il liquido e mescolatelo con lo zucchero e il succo del limone rimasto. Portate nuovamente a bollore, unite carciofi e gambi scolati e cuocete semicoperto per 20 minuti. Lasciate raffreddare gli ortaggi nell'acqua e scolateli.

3 Disponeteli nei piatti, cospargeteli con la ricotta dura e conditeli con olio e pepe. Servite con fette di pane integrale.

TORTA ORTOLANA IN CROSTA DI CAVOLO

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 55 MINUTI
320 CAL/PORZIONE

**600 g di cavolo romanesco – 240 g di formaggio di capra fresco – 200 g di polpa di zucca Delica – 1 cespo di radicchio tardivo – 1 cipolla rossa
– 5 uova – 80 g di farina di mandorle
– 30 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – aceto di vino rosso – olio extravergine d'oliva – sale – pepe**

1 Pulite il cavolo, lavatelo tagliatelo a pezzetti e frullatelo con la farina di mandorle, il parmigiano, 3 uova e una presa di sale. Rivestite uno stampo di 20 cm di diametro con carta da forno bagnata e strizzata e coprite il fondo e i bordi con il composto di cavolo.

2 Pulite il radicchio, dividetelo in 6 spicchi, lavateli e asciugateli. Sbucciate la cipolla e riducetela a spicchi. Scaldate poco olio in una padella, unite radicchio e cipolla e saltateli per 2-3 minuti. Sfumateli con 1 cucchiaino d'aceto, salate e spegnete il fuoco. Tagliate la zucca a fettine e cuocetela in un'altra padella con poco olio, una presa di sale e 4 cucchiaini di acqua finché sarà morbida.

3 Lavorate il formaggio di capra con le uova rimaste, salate e pepate. Versate la miscela nello stampo con il composto di cavolo e affondatevi le verdure cotte alternandole e formando una spirale. Cuocete la torta nella parte bassa del forno caldo a 180° per 40 minuti.

ORECCHIETTE CON PESTO DI CIME DI RAPA, ACCIUGHE E PUNTARELLE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
570 CAL/PORZIONE

**600 g di orecchiette fresche – 750 g di cime di rapa – 1 cespo di puntarelle
– 60 g di pecorino romano grattugiato
– 60 g di anacardi spellati – la scorza grattugiata di 1 limone non trattato
– 6 filetti di acciuga sott'olio – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale**

1 Separate i germogli delle puntarelle, tagliateli in quarti e metteteli a bagno in acqua per 1 ora cambiandola 2 volte. Pulite le cime di rapa, lavatele e lessatele in abbondante acqua bollente salata per 10 minuti. Scolatele con un mestolo forato tenendo da parte l'acqua di cottura. Strizzatele e frullatele a crema con il pecorino, gli anacardi, l'aglio sbucciato e privato del germoglio interno e 6 cucchiaini di olio.



2 Scaldate un po' d'olio in una padella antiaderente, unite le acciughe e lasciatele sciogliere a fiamma bassissima mescolando spesso. Aggiungete le puntarelle scolate e cuocetele per 3-4 minuti.

3 Lessate le orecchiette nell'acqua di cottura delle cime di rapa. Diluite il pesto con un mescolino dell'acqua di cottura, scolate le orecchiette al dente e conditele con il pesto. Suddividetene nei piatti, disponete sopra le puntarelle e completate con un po' di scorza di limone.



e i finocchi. Regolate di sale e completate con un cucchiaino di salsa di limone, le olive e la menta spezzettata.

BUDINO INGLESE

ELABORATA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 6 ORE E 10 MINUTI
380 CAL/PORZIONE

**200 g di zucchero – 150 g di farina
– 5 uova – 1/2 litro di latte – 60 g
di burro – 1/2 limone – 1 bicchierino
di Rum – sale**

1 Versate in un pentolino 80 g di zucchero, 1 cucchiaino di succo del limone e 4 cucchiaini di acqua e cuocete senza mescolare fino a ottenere un caramello ambrato. Versatelo in sei stampini da porzione distribuendolo sul fondo e sui bordi.

2 Fate sciogliere il burro in una casseruola, unite la farina in un sol colpo e mescolate con un cucchiaino di legno per ottenere una crema. Unite il latte a filo mescolando e cuocete la besciamella per 5-6 minuti a fiamma bassa sempre mescolando. Trasferitela in una ciotola, incorporate lo zucchero rimasto e lasciate raffreddare. Sgusciate le uova separando i tuorli e gli albumi. Unite i tuorli e il Rum alla besciamella. Montate gli albumi con un pizzico di sale e aggiungete anch'essi alla besciamella.

3 Trasferite il composto negli stampini con il caramello, disponeteli in una casseruola che possa andare in forno e versate intorno acqua fino a 2/3 dell'altezza degli stampi. Cuocete i budini sul fornello, a fiamma bassa, per 1 ora: via via che l'acqua evapora, unite altra (bollente) per mantenerla al livello iniziale. Poi infornate il tutto 180° per 1 ora. Togliete gli stampi dall'acqua, lasciate intiepidire i budini e raffreddateli in frigo per almeno 2 ore. Immergete brevemente gli stampi in acqua bollente e sfornate i sei budini rovesciandoli su altrettanti piattini.

INSALATA DI POLLO ALLO ZAFFERANO CON SALSA DI LIMONE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
440 CAL/PORZIONE

**750 g di petto di pollo a fette – 3 finocchi
– 3 cespi di radicchio di Verona
– 30 olive taggiasche – 2 piccoli limoni
non trattati – 120 g di zucchero
– 2 bustine di zafferano – 2 spicchi d'aglio
– 12 foglie di menta – olio extravergine
d'oliva delicato – sale**

1 Lavate i limoni, metteteli in una casseruola con 1,5 litri di acqua fredda e lo zucchero e cuocete coperto a fiamma media per 20

minuti dall'inizio del bollore. Scolate gli agrumi e lasciateli raffreddare.

2 Scaldate un po' d'olio in una padella antiaderente con l'aglio sbucciato e schiacciato. Unite le fette di pollo, salatele e cuocetele per 2-3 minuti. Giratele e bagnatele con 1 dl di acqua calda in cui avete sciolto lo zafferano. Cuocete coperto per altri 8 minuti girando le fette di tanto in tanto. Scolatele dal fondo di cottura e lasciatele raffreddare.

3 Intanto, pulite e lavate radicchio e finocchi e tagliate questi ultimi a fettine. Riducete i limoni a pezzetti eliminando i semi e frullateli unendo a filo 1 dl scarso di olio per ottenere una sorta di maionese. Disponete nei piatti le fette di pollo tagliate a pezzetti non troppo piccoli, il radicchio

brigirdini

CROCCANTI, FRIABILI
E AL PROFUMO DI ANICE,
SONO UNA SPECIALITÀ
TOSCANA, DA SEMPRE
IRRESISTIBILE GOLOSITÀ
NELLE SAGRE PAESANE

testi e cura di Paola Mancuso, in cucina Elena Tettamanzi,
foto di Laura Spinelli, bere giusto di Sandro Sangiorgi



Dai panini al lampredotto fiorentini alla cecina livornese, la Toscana la sa lunga in fatto di storici “mangiari di strada”. Tanto da vantare anche uno street food dolce, con solide radici nella tradizione popolare. Ancora oggi, non c'è fiera o sagra paesana dove non si incontrino venditori ambulanti che espongono inconfondibili sacchetti trasparenti riempiti di cialde dorate che i turisti potrebbero confondere con le moderne chips. Sono invece friabili e sottili sfogliette all'aroma di anice: i brigidini, uno snack da sgranocchiare mentre si passeggia. O meglio, “un trastullo”, come li definì Pellegrino Artusi, romagnolo ma naturalizzato toscano, con l'azzeccatissimo appellativo quasi diventato il loro secondo nome. Nel suo celebre ricettario (1891), l'Artusi accenna che i brigidini si trovavano in tutte le feste di campagna, cotti sul posto con apposite piastre in ferro poste sul fuoco a legna.

Colui che invece, più di cinquant'anni dopo, descrisse i brigidini tratteggiando un vibrante affresco letterario con atmosfere, colori e profumi fu lo scrittore fiorentino Vasco Pratolini, tra i maggiori esponenti della narrativa realista del Dopoguerra. Nel romanzo *Cronache di poveri amanti* (1947) scriveva: “Il brigidino è il deus ex macchina della fiera (di Santa Croce, a Firenze, *n.d.r.*). Lo si impasta e cuoce sotto i vostri occhi. Lo si mangia tiepido e croccante. È in virtù del suo richiamo che la gente affolla la fiera. Il brigidino è una cosa di nulla, appena un'ostia di più grandi dimensioni, pure ha una consistenza, una fragranza, un sapore che si scioglie in bocca. I carretti ne sono pieni, dapprima, ma via via che l'ora monta e la folla cresce, si formano le code in attesa davanti ai banchi dal fornello sul treppiede, ove l'esperto brigidinaio rigira le sue schiacce”. E ancora: “Alle cinque la fiera è nel suo colmo. I brigidinai hanno le facce di fuoco dal gran cuocere e gridare (...) Magnificano la merce a squarciagola, persuaso ognuno di essere stato eletto da Santa Brigida in persona a custode del segreto per la confezione del biscotto di cui la santa fu l'inventore”.

Si narra, infatti, che la ricetta fu creata dalle monache brigidine, ossia devote a

Santa Brigida di Svezia (1303-1373), che fondò un convento nei pressi di Lamporecchio, vicino a Pistoia. Le monache confezionavano ostie per l'Eucarestia utilizzando una speciale tenaglia in ferro con estremità a disco che imprimeva sulle ostie simboli religiosi. Con lo stesso strumento, ma con un impasto dolce, le monache brigidine crearono, volutamente o per caso, le profumate cialde che presero il loro nome.

La ricetta è rimasta invariata, tramandata dai brigidinai di Lamporecchio, che fino agli anni Sessanta contava un centinaio di ambulanti. La produzione di questa specialità – che da tre anni fa parte dei prodotti tradizionali (Pat) della Toscana – a tutt'oggi è concentrata in questo paesino a pochi minuti dalla casa natale di Leonardo da Vinci, portata avanti da piccole aziende dolciarie, ma anche storiche realtà artigianali.



BERE GIUSTO

FRA LE TANTE QUALITÀ DEL VIN SANTO DEL CHIANTI PRODOTTO NEL PISTOIESE SI DECANTA LA SUA VOCAZIONE AD ACCOSTARSI AI BRIGIDINI. LA RAGIONE DI QUESTO CONNUBIO È NELLO STILE CON IL QUALE IN QUESTA ZONA VIENE INTERPRETATO LO STORICO VINO DA MEDITAZIONE TOSCANO. INFATTI, SI CERCA DI CONSERVARE LA QUOTA DI ZUCCHERO NECESSARIA A RENDERLO “AMABILE”, BEN AL DI SOTTO DELLA PIENA DOLCEZZA PROPRIA DI NUMEROSI PASSITI MEDITERRANEI. ALLO STESSO TEMPO, LA AVVOLGENTE DINAMICA SULLA LINGUA SI DISTANZIA DA QUELLA SECCHENZA CHE SOVENTE DISTINGUE I VIN SANTO SENESE E FIORENTINO. DEL RESTO, LA CROCCANTE SOAVITÀ DEI BRIGIDINI RICHIEDE AL LIQUIDO LA LIEVE ASSONANZA INIZIALE E POI, VIA VIA, LA SEMPRE PIÙ CONVINTA PULIZIA DELLA BOCCA A CURA DELL'ALCOL.

INTERVISTA



Un piccolo grande regno di dolcezza

NELLA PIAZZA CENTRALE DI LAMPORECCHIO, LA PASTICCERIA CARLI (@PASTICCERIACARLIDAPIOPPINO) PRODUCE ARTIGIANALMENTE E VENDE DIRETTAMENTE AL PUBBLICO BRIGIDINI E ALTRE PRELIBATEZZE DOLCI. DAL 1874, QUANDO INIZIÒ L'ATTIVITÀ, LA GESTIONE È RIMASTA FAMILIARE E OGGI VIENE PORTATA AVANTI DAI FIGLI DI GIOVANNI CARLI, DETTO “PIOPPINO”: LE SORELLE ROBERTA E GIOVANNA (NELLA FOTO) CON IL FRATELLO LEOPOLDO.

COME REALIZZATE I BRIGIDINI? SEGUIAMO LA RICETTA CLASSICA, CON L'ESTRATTO DI ANICE COME AROMA. PER PRODURLI UTILIZZIAMO LA “GIOSTRA”, UN PARTICOLARE STAMPO ELETTRICO, COSÌ CHIAMATO PERCHÉ DURANTE LA COTTURA RUOTA. L'IMPASTO VIENE PORZIONATO IN PICCOLE DOSI SULLA PIASTRA INFERIORE UNTA CON POCO OLIO, SI CALA LA PIASTRA SUPERIORE E LA GIOSTRA SI METTE A GIRARE ALLA TEMPERATURA DI 200°. MA CONSERVIAMO ANCORA LA SCHIACCIA TRADIZIONALE, L'ABBIAMO USATA ALL'EXPO DI MILANO DURANTE UNO SHOW COOKING.

LI PREPARATE IN ALTRE VARIANTI? SÌ, PREPARIAMO BRIGIDINI CON GOCCE DI CIOCCOLATO FONDENTE, MOLTO APPREZZATI, MA È L'UNICA DIGRESSIONE CHE CONCEDIAMO ALLA RICETTA TRADIZIONALE.

COME SI GUSTANO? TAL QUALI O ACCOMPAGNATI DA PANNA MONTATA O CIOCCOLATA CALDA. QUALCUNO LI UTILIZZA PER I MILLEFOGLIE, MA COSÌ I BRIGIDINI PERDONO CROCCANTEZZA, LA LORO CARATTERISTICA PRINCIPALE.

GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

UNA SELEZIONE DI
PASTICCERIE DEL TERRITORIO
CHE OFFRONO QUESTA
E ALTRE SPECIALITÀ
DOLCIARIE TRADIZIONALI

PASTICCERIA CARLI

*Piazza Berni 20, Lamporecchio
(Pistoia), tel. 057382177*

STORICA PASTICCERIA
ARTIGIANALE CHE, OLTRE
AI BRIGIDINI, OFFRE
IL TRADIZIONALE
BERLINGOZZO (BASSA
CIAMBELLA TIPICA DEL
CARNEVALE), SEDANINI
RIPIENI DI CREMA ALLO
ZABAIONE, PANFORTE E
ALTRE DELIZIE COME BIGNÉ
E MILLEFOGLIE.

DESIDERI

*Via G. Gentile, Montecatini
Terme (Pistoia), tel. 0572411023*

PASTICCERIA ARTIGIANALE
CON BAR E CAFFETTERIA.
IL LABORATORIO SFORNA
I TRADIZIONALI BRIGIDINI
(LAMPORECCHIO È IL PAESE
D'ORIGINE DEL BISNONNO
STEFANO DESIDERI) E ALTRE
SPECIALITÀ TOSCANE: FIORE
ALL'OCCHIELLO SONO
LE CIALDE DI MONTECATINI
(CON GRANELLA DI
MANDORLE), MA NON
MANCANO CANTUCCI
DI PRATO (MORBIDI E CON
CACAO), RICCIARELLI
DI SIENA (CON MANDORLE
AMARE), BRUTTI BUONI.

RADICI ITALIANE

*Via della Madonna 7, Pistoia,
tel. 3292872999*
IN CENTRO, È UNA
BOUTIQUE DEL GUSTO
CHE OFFRE UNA SELEZIONE
DI SPECIALITÀ
ENOGASTRONOMICHE
DI DIVERSE REGIONI
E IN PARTICOLARE LOCALI:
DAI PICI SENESI ALL'OLIO
EXTRAVERGINE BIO, DAL
CHIANTI DOCG AI FAGIOLI
DI SORANA IGP, DAI BISCOTTI
COME CANTUCCI E
MATTONELLINE DI POPIGLIO,
FINO AI BRIGIDINI.



BRIGIDINI

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI

250 g di farina – 150 g di zucchero – 10 g di semi di anice – 3 uova – liquore all'anice – sale

1 Sgusciate le uova in una ciotola e sbattetele con una forchetta. Unite lo zucchero, un pizzico di sale e incorporate, poca alla volta, la farina setacciata. Mescolate bene.

2 Unite 1 bicchierino di liquore e i semi di anice pestati finemente. Amalgamate il tutto fino a ottenere un impasto morbido e colloso, non troppo fluido (se necessario, aggiungete mezzo cucchiaino di farina).

3 Scaldate bene una padella antiaderente (o una crepiera, se la possedete) e versatevi al centro 1 cucchiaino del composto.

4 Copritelo con un foglietto di carta da forno e schiacciate l'impasto con il fondo di un pentolino, pressando in modo da ottenere un disco molto sottile e del diametro di circa 7-10 cm.

5 Dopo un paio di minuti rimuovete delicatamente la carta da forno e, con l'aiuto di una paletta, capovolgete la cialda. Cuocetela sull'altro lato ancora per un paio di minuti.

6 Levate la cialda e trasferitela su un vassoio, curvandola leggermente a metà.

7 Procedete nello stesso modo, cuocendo un brigidino alla volta, fino a esaurire l'impasto. Lasciate asciugare i brigidini in modo da farli diventare croccanti e fateli raffreddare completamente prima di servirli tal quali o accompagnati da gelato, panna montata, zabaione, cioccolata calda o caffè. Chiusi in una scatola di latta si conservano fino a tre settimane.



in cerca di nuovo
DECOR, DESIGN E DINTORNI

Mode e manie

KITCHEN REMIX

di Monica Pilotto

Ogni mese nuovi protagonisti sulla tavola e in cucina: piatti, tovaglie, piccoli elettrodomestici che rendono speciali i momenti di convivialità



Indispensabili in cucina e sulla tavola,

i macinasale e i macinapepe in legno di albero della gomma brasiliano hanno un meccanismo di precisione in ceramica regolabile che consente di scegliere la finezza della macinatura da praticare al momento, così da attivare il potenziale aromatico (3 misure, da cm 12, € 17,90). **Tescoma**

Colore, design, sostenibilità e innovazione si

incontrano nella collezione Vanity firmata da Pio&Tito Toso e realizzata nell'innovativo Cristallo Acrilico a base biologica: caraffe, bicchieri alti e bassi, ciotole grandi e piccole, piatti, vassoi, alzate e tanto altro ancora sono declinati in 13 colori ispirati ad Acqua, Aria e Terra; brillano sulla tavola grazie alle diverse texture da mixare tra loro (caraffa, € 19,90; bicchiere, € 4,90; ciotola, € 9,90). **Guzzini**

Performance da chef ed eleganza

senza tempo contraddistinguono la pentola per zuppe della linea Emozione in acciaio inox 18/10, come il coperchio con elegante inserto in legno di ciliegio inciso; il fondo LagoTherm è composto da 3 strati: acciaio, alluminio, acciaio per una diffusione del calore uniforme e omogenea (€ 109,90). Nella stessa linea si trovano anche la Risottiera, il Wok Saltapasta e la Pastaiola con cestello forato. **Lagostina**

Il design scandinavo

comunica uno stile senza tempo, semplice e lineare, giovane e allegro. Ne è un esempio la nuova collezione di oggetti dedicati alla cucina presentata da **Ikea** per la stagione primaverile, come il vassoio in laminato melamminico (cm 28x37, € 4,95), le ciotole in gres (diam. cm 6, 4 pezzi € 7,40) e i tovaglioli di carta con motivi dai colori pastello (30 pezzi, cm 24x24, € 1,50).

Che la primavera abbia inizio!

Mentre le margherite fanno capolino tra il verde dei prati, sulla tavola i piatti in ceramica **Flower** sfoggiano un delicato decoro di fiorellini rosa (set 18 piatti, € 77,95); fanno da cornice ai piatti le tovagliette in puro cotone lavorate all'uncinetto proposte in due colori, un tocco di artigianato che dona alla tavola un'atmosfera calda e accogliente (diam. cm 38, € 9,45). **Coincasa**

Nuovi colori pastello

per le tazze Macaron di **Staub** in ceramica dalle prestazioni, durabilità e design ineguagliabili, a prova di urti e shock termici. Sono perfette per servire qualsiasi tipo di bevanda, vanno nel microonde e in lavastoviglie grazie alla loro finitura smaltata (set da 6 pezzi da 100 ml, € 64,95 e da 350 ml, € 79,95).



Bardolino

VERSATILE, LEGGIADRO, SAPIDO, ACCOMPAGNA LE SPECIALITÀ LACUSTRI, MA NON SI FERMA SOLO AI PIATTI TIPICI DEL GARDA, È CAPACE DI SERVIRE TUTTE LE CUCINE DEL MONDO. SI TROVA IN QUATTRO VERSIONI: CHIARETTO, ROSATO LIEVE O PIÙ INTENSO, E ROSSO, CLASSICO O SUPERIORE

a cura di Monica Pilotto, testo di Sandro Sangiorgi, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkémia



SPAGHETTI ALLA CHITARRA
CON SUGO BIANCO DI ABBACCHIO

pag. 104



l'accostamento

INNANZITUTTO UNA CONCESSIONE ALLA PROCEDURA DELLA RICETTA. QUALORA LA SI VOGLIA TENERE PIÙ VICINA AL VINO DEL SERVIZIO, INVECE DEL BIANCO SI PUÒ LAVORARE CON UN CHIARETTO DI CARATTERE. LA CHITARRA ALL'UOVO E LA DENSITÀ DEL SUGO RAPPRESENTANO UNA COMUNITÀ DI SENSAZIONI GRASSE.

A RIEQUILIBRARE IL DESTINO DEL SAPORE ABBIAMO LA TENSIONE DELLA PASTA DA SCOLARE AL DENTE, ALLA QUALE RICONOSCIAMO UN IMPORTANTE POTERE DI DILUIZIONE. AL BARDOLINO GIOVANE IL COMPITO DI COMPLETARE LA QUALITÀ DELL'INCONTRO COL CIBO, QUEL PASSAGGIO DA CUI SPUNTA IL GUSTO APPENA SELVATICO DELL'ANIMALE DA LATTE. IL TANNINO DEL **CLASSICO DI CASARETTI** NON MANCA ALL'APPUNTAMENTO VISTA LA CORALITÀ SVILUPPATA IN BOCCA CON IL CONTRIBUTO DELL'ACIDITÀ E DEL FERVORE ALCOLICO.

MENO SERRATO È IL MODO DEL **BARDOLINO DELLE FRAGHE** CHE INCONTRA LE SFUMATURE GENERATE DALL'USO DEGLI OSSI PER LA BASE CON LA POLPA DELL'ABBACCHIO. LA STESSA CHE DIVENTA PREDA DELL'INTENSITÀ DEL **BARDOLINO LA ROCCA DI GIOVANNA TANTINI**, QUELLO DEI TRE PIÙ IMPEGNATO NEL CONTRASTO SAPORI FONDAMENTALI.

Nel porto vecchio di Bardolino, cittadina sulla sponda veronese del Garda, c'è una tavola di pietra chiamata Pre-onda che ha ispirato canzoni e poesie e ancora oggi è punto di ritrovo per gli abitanti del luogo. La leggenda narra che questa lastra, inizialmente collocata sul bagnasciuga, fu modellata dalle onde mosse dall'Andèr, una delle brezze che si alternano sul lago, così come l'Òra, il Pelér (Sóver per i veronesi), il Balì, la Vinessa, la Visentina e il Ponàl, delle quali scrisse anche Goethe al principio del suo viaggio in Italia. Questi venti costanti e intensi creano un clima sub-mediterraneo con flora e fauna tipiche di latitudini più basse, mitigando le temperature invernali ed estive, tanto da permettere la coltura della vite, dell'ulivo e del limone. Non a caso la sponda orientale è chiamata Riviera degli Olivi. I

venti giocano un ruolo fondamentale per garantire frutti sani, arginare l'umidità e la formazione di muffe.

Ci troviamo in un territorio collinare parte di un anfiteatro morenico stretto a est dall'Adige e a ovest dal Mincio e dal Benaco. Questo è l'altro nome del Garda dato dagli antichi romani e impiegato anche da Dante nella *Commedia*. L'immenso ghiacciaio che ricopriva queste zone migliaia di anni fa, nel suo lento scivolamento verso sud, creò la conca poi occupata dal lago e accumulò grandi quantità di detriti dando vita alle colline moreniche. I sedimenti glaciali di origine alpina, composti da ghiaia, ciottoli di varie dimensioni e sabbia, hanno generato suoli profondi e permeabili. I pendii collinari esposti a nord sono ricoperti di boschi, quelli a sud, est e ovest ospitano vigneti e uliveti. *segue >*

STRACCETTI DI POLLO CON PATATE DOLCI E FORMAGGIO DI MALGA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
460 CAL/PORZIONE

600 g di petto di pollo tagliato a fettine – 2 rametti di rosmarino – 1 patata dolce arancione di circa 500 g – 100 g di formaggio di malga – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale – pepe nero

1 Sbucciate la patata, lavatela, tagliatela a fette sottili nel senso della lunghezza e scottatele in acqua salata in ebollizione per 2 minuti. Scolatele e stendetele su un foglio di carta da forno.

2 Spennellatele con poco olio e cospargetele con gli aghi di un rametto di rosmarino tritati finemente e un pizzico di sale. Scaldate 4 cucchiaini di olio in una grossa padella, unite in due riprese le fettine di pollo tagliate a metà nel senso della lunghezza, regolate di sale e cuocetele un minuto per lato su fiamma vivace. Levatele dal fondo di cottura e tenetele da parte.

3 Ungete una teglia da forno di 25x16 cm con 2 cucchiaini di olio, quindi riempitela alternando i petti di pollo, le patate dolci e il formaggio tagliato a fettine; cospargete con il rosmarino rimasto e una macinata di pepe, poi trasferite la teglia in forno già caldo a 180° per 20 minuti.



l'accostamento

PIATTO IRRESISTIBILE COME SECONDO, PER QUANTO LA FELICE COMPAGNIA FRA GLI INGREDIENTI LO RENDE ADATTO A QUALSIASI MOMENTO DI UN PASTO. SAREBBE IL CIBO PERFETTO DA CONSUMARE DOPO UNA PASSEGGIATA FRA I VIGNETI CHE CIRCONDANO LA SPONDA VERONESE DEL LAGO DI GARDA, PRIMA DI UNA DEGUSTAZIONE DI BARDOLINO SUPERIORE. IL **LASSUPERIORA**

DI VILLA CALICANTUS, OTTENUTO SULLA SOMMITÀ DI UNA COLLINA A 200 METRI D'ALTEZZA, METTE A DISPOSIZIONE UN'ELEGANZA SOTTO LA CUI TRAMA VIVE UN'APPASSIONATA SFIDA FRA ACIDITÀ E ALCOL PER IL CONTROLLO DELL'EQUILIBRIO. ALTRETTANTA COMPLESSITÀ È DONATA DAL **BARDOLINO SOMMACAMPAGNA DEL GORGIO**, CHE UNISCE PROFUMI

E SAPORI IN UNA ENTITÀ PIENA E COINVOLGENTE. LA STRUTTURA ARTICOLATA E LUSSUOSA DEL **BARDOLINO SUPERIORE LE VIGNE DI SAN PIETRO** NON PERDE MAI IL TEMPO: IL SUO È UN RITMO SEDUTTIVO, EVITA IL CONTRASTO DIRETTO, SI FA INSEGUIRE DAL GUSTO DEL PIATTO PRIMA DI SORPRENDERLO NEL LASCITO DELLA PERSISTENZA.

Tre sono le denominazioni associate al vino Bardolino. La Doc fu istituita nel 1968, mentre la Docg con l'indicazione Superiore fu riconosciuta nel 2001 e si distingue dalla precedente su diversi punti. In primo luogo, il maggior tempo di invecchiamento in botte e in bottiglia, poi le diverse percentuali di varietà d'uva consentite e, infine, il titolo alcolometrico minimo richiesto, pari al 12%. La terza è la denominazione Chiaretto di Bardolino Doc riservata ai rosati e da non confondere col Chiaretto della Valtenesi, fatto sulla sponda bresciana.

Tutti nella provincia di Verona, sono sedici i comuni a ospitare le denominazioni. Tra questi, Bardolino, Garda,

Lazise, Affi, Costermano e Cavaion Veronese formano l'area del Classico. Inoltre, dal 2021 sono previste tre sottozone individuate già a fine Ottocento: La Rocca, Montebaldo e Sommacampagna.

I vitigni previsti per il rosso e il rosato gardesani sono gli stessi presenti nei prodotti della vicina Valpolicella: Corvina Veronese, Corvinone, Rondinella e Molinara. Tuttavia si tratta di vini profondamente diversi. Il Bardolino ha il suo punto di forza nella versatilità e in una saporita leggiadria, più vicino ai Valpolicella giovani; mentre invece la versione Superiore, come l'Amarone e il Recioto, si distingue grazie alla struttura e all'alcolicità. In fondo è questa la magia

l'accostamento

LA RICETTA DI NOTEVOLE CLASSE ELABORATIVA PER LA VARIETÀ DI INGREDIENTI, MERITA VINI DAL PASSO MODERATO, MA NON DIMESSO. L'EQUILIBRIO DEL PIATTO È TUTTO NEL PASSAGGIO DELLA MARINATURA COMPIUTO IN DUE FASI FONDAMENTALI: SE ZUCCHERO E SALE CREANO UNA COTTURA "A FREDDO", L'ANETO, LA SCORZA DEL

LIMONE, IL PEPE ROSA E L'OLIO STABILISCONO LA BASE AROMATICA CHE HA IL TEMPO DI PENETRARE NELLA FIBRA DELLA TROTA. A GARANTIRE L'ARMONIA È LA CONFEZIONE, QUANDO GLI ASPETTI PUNGENTI DI RAPANELLI, ACETO DI MELE E SUCCO DI LIMONE INCONTRANO LA CREMA DI AVOCADO E IL PESCE. IL **CHIARETTO CIARO DELLA SASSARA** SI DIPANA

SULL'EREDITÀ DEL CIBO CON UNA FRESCHEZZA MODULATA DA UN FERVORE SCHIETTO. TENERO E SAPORITO, IL **CHIARETTO DELLA CAVALCHINA** PROTEGGE IL PIATTO E IL SUO GUSTO FINEMENTE CESELLATO. IL **MORETTO DE LA PESENATA** PUÒ APPARIRE ECCESSIVO, IL SEGRETO È ATTENDERE CHE ANCHE LA SCHIACCIATA FACCIA LA SUA PARTE.

CARPACCIO DI TROTA

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREP. 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA NESSUNA
220 CAL/PORZIONE

2 filetti di trota salmonata da 250 g l'uno abbattuti – 100 g di zucchero – 10 g di aneto – 1 cucchiaino di bacche di pepe rosa – 1 limone non trattato – 1 avocado – 6 ravanelli – 1 scalogno – 40 g di schiacciata – 4 cucchiaini di aceto di mele – olio extravergine d'oliva – 200 g di sale

1 Mescolate il sale con lo zucchero e versatene la metà in una pirofila; distribuite i filetti di trota lavati e asciugati e copriteli con il mix di sale e zucchero rimasto; sigillate con la pellicola e lasciate riposare in frigo per 4 ore.

2 Levate i filetti dalla marinata, sciacquateli, asciugateli e disponeteli in una pirofila pulita; conditeli con l'aneto tagliuzzato, il pepe rosa sbriciolato e la scorza di mezzo limone prelevata con un rigalimoni, unite 1 dl di olio, coprite e lasciate marinare in frigo per altre 24 ore.

3 Tagliate lo scalogno a dadini e i ravanelli a fettine sottili, poi disponete i due ingredienti in due ciotole. Versate 2 cucchiaini di aceto di mele in ciascuna e lasciate riposare per 10 minuti. Intanto frullate la polpa dell'avocado con una presa di sale e il succo di mezzo limone, poi trasferite il composto in una sac-à-poche.

4 Scolate il pesce, tagliatelo a fettine sottili e disponetele nei piatti, poi cospargetele con i ravanelli e lo scalogno sgocciolati dall'aceto e completate con ciuffetti di crema di avocado e la schiacciata a pezzi.



del vino buono, far emergere l'unicità del luogo, anche partendo dai medesimi ingredienti. Cionondimeno c'è una componente comune decisiva per l'originalità gustativa di entrambi i territori: l'acidità viva che può lanciare l'incisiva e duratura scia salina. Il segreto dei migliori vini veronesi, a ovest, a nord e a est della città, è nel sottosuolo ricco di minerali, ai quali dobbiamo la lunghezza del sapore e la sensibilità nell'accostamento.

Il Chiaretto è legato all'interpretazione del produttore: può essere tenue, quasi diafano, e funzionare da aperitivo su tartine altrettanto lievi, oppure esibire una personalità intensa da sfruttare su sauté a base di frutti mare. Spesso

questo Chiaretto è ottenuto dalla pratica del salasso, ovvero togliere da una vasca destinata a fare vino rosso e in piena fermentazione una parte del liquido già molto colorato e dotato di una sua corposità. Il Bardolino Classico, servito a 14°, può seguire un intero pasto d'impronta primaverile, ma la sua voluttà ci ha sempre suggerito un profumato e succulento spaghetti al pomodoro, olio crudo e basilico (attenzione, nessun formaggio e scolare la pasta tre minuti prima di quanto indicato). Il migliore Bardolino Superiore affronta con disinvoltura salumi di carattere, ma non troppo stagionati, formaggi di capra di media compattezza e, tra le carni, la sua vera passione è una fettina alla pizzaiola!

ENOTECA BARDOLINO

le nostre scelte

9 bottiglie selezionate privilegiando varietà del territorio e approccio naturale nei criteri di produzione

ROSSI EQUILIBRATI, TRA FRESCHEZZA E ROTONDITÀ



Olte Longhe Doc Casaretti
045 7235475, € 21
Espressione esemplare per freschezza e unità della stoffa tannica, dal cuore della zona storica, il vino da tutto pasto si esalta con le tagliatelle alla trota e asparagi.



Bardolino Dop Bio Le Fraghe
045 7236832, € 12
Corvina e Rondinella da agricoltura biologica, vinificate separatamente e assemblate con cura; il vino ha un fine equilibrio e sposa i tortelli di Valeggio.



La Rocca Doc Giovanna Tantini
348 8717577, € 20
Una parte del liquido matura 15 mesi in acciaio, l'altra invece ne trascorre 12 in legno; accostiamo la sua significativa persistenza ai bigoli con le sarde del Garda.

ROSSI EVOLUTI, CORAGGIOSI, PER PASTI ELABORATI



Lassuperiora Docg Villa Calicantus
328 7119373, € 24
I vigneti sono a 200 metri d'altezza e l'agricoltura è condotta in biodinamica; nel vino ci sono ricercatezza e vitalità: consideriamo la polenta alla Carbonera il suo battesimo del fuoco.



Sommacampagna Doc Bio - Gorgo
045 516063, € 35
Dall'antica "Summa Campanea", una delle sottozone della denominazione, un vino elegante, concepito per un lungo affinamento, da provare sul luccio in salsa alla gardesana.



Bardolino Superiore Docg Le Vigne di San Pietro
045 510016, € 21
Nasce da un taglio fra Corvina, Rondinella arricchito da una piccola dose di Merlot; spicca per intensità e struttura, tanto da sostenere la polenta alla boscaiola.

ROSATI ETEREI, SAPORITI, APPASSIONATI E SUCCOSI



Chiaretto Ciaro Sassara Vini
339 7825418, € 16
Vigneti in biodinamica sul Monte Mamaor, a pochi km dal Mincio: l'assenza di macerazione è nel colore e nel profumo delicati, la felice mineralità sposa le polpette di lavarello.



Chiaretto Doc Cavallina
045 516002, € 10
Area di Custoza, azienda familiare di alto profilo, vino che ha una freschezza fiorita d'impronta provenzale, il sapore appena morbido è ideale sullo sformato di erbe di campo.



Chiaretto Moretto La Pesenata
045 9815725, € 16
Deve il nome al colore acceso, ottenuto con la tecnica del salasso: un vino specchio del terroir, ha una notevole versatilità gastronomica e dà il meglio di sé sulla carne salada.

Prezzi forniti dalle aziende: possono subire variazioni a seconda del rivenditore

si serve così

LA CARATTERISTICA SOAVITÀ DEI BARDOLINO CHIARETTO SI AFFERMA A 10-12°, MEGLIO SE RAGGIUNTI IN UN SECCHIELLO CON ABBONDANTE ACQUA E GHIACCIO, VISTO CHE IL FRIGORIFERO PUÒ SMAGLIARE LA STOFFA SOTTILE DEL LIQUIDO. I BARDOLINO NELLA

VERSIONE CLASSICO, ACCANTO AL LORO EQUILIBRIO, ESPRIMONO IL PROFUMO FIORITO E FRUTTATO SE SERVITI A 12-14°, LA TEMPERATURA IDEALE DI UNA CANTINA. SE I PRIMI DUE VANNO CONSUMATI GIOVANI, ENTRO I PRIMI 3 MASSIMO 5 ANNI,

IL MAGGIOR POTENZIALE DEL BARDOLINO SUPERIORE MERITA DI POTERSI ESPRIMERE ANCHE FINO A 8-10 ANNI. E PER QUESTO VA IN TAVOLA A 16°, PER FAVORIRE LA LENTEZZA ODOROSA E LA DISTENSIONE DEL TESSUTO GUSTATIVO.



SPAGHETTI ALLA CHITARRA CON SUGO IN BIANCO DI ABBACCHIO

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREP. 40 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 10 MINUTI
580 CAL/PORZIONE

400 g di polpa di abbacchio – 200 g di ossi di abbacchio – 1 cipolla bionda – 1 foglia di alloro – 2 coste di sedano – 200 g di farina 00 – 200 g di farina di grano duro – 4 uova – 2 spicchi d'aglio – 1 limone non trattato – 1 rametto di rosmarino – 3 foglie di salvia – 3 rametti di timo – 1 dl di vino bianco – 1/2 litro di brodo vegetale – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Scaldate 4 cucchiaini di olio in una casseruola e rosolate a fiamma vivace gli ossi dell'abbacchio per 5 minuti, unite la cipolla sbucciata e tritata insieme al rosmarino, l'alloro e la salvia legati con 2 rametti di timo, al sedano e agli spicchi d'aglio schiacciati.

2 Versate il vino bianco e lasciatelo evaporare, cuocete su fiamma bassa per 15 minuti, eliminate gli ossi, unite la polpa di abbacchio tagliata a dadini, rosolateli per 5 minuti su fiamma vivace, versate il brodo bollente, coprite la casseruola e abbassate la fiamma, poi proseguite la cottura per altri 45 minuti. Completate con la scorza del limone grattugiata.

3 Intanto amalgamate le farine con le uova fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo, avvolgetelo in un foglio di pellicola e lasciatelo riposare per 30 minuti. Poi stendetelo sulla spianatoia infarinata fino a ottenere una sfoglia rettangolare di 2 mm di spessore, tagliatela a rettangoli di larghezza inferiore a quella della chitarra, cospargetela con la farina di grano duro, appoggiatela sulla chitarra e stendetela con il matterello in modo che la pasta ricada sulla spianatoia.

4 Cuocete la pasta in acqua salata in ebollizione con 2 cucchiaini di olio, scolatela molto al dente tenendo da parte un bicchiere dell'acqua di cottura, versatela nella casseruola con il sugo e terminate la cottura unendo man mano l'acqua tenuta da parte. Distribuite nei piatti e completate con il timo rimasto e una macinata di pepe.



10-16 MARZO
TU E LA TUA PELLE
come averla al top

Dall'alimentazione alle
cure mediche ed estetiche:
una settimana insieme
agli esperti di Starbene sui
nostri canali digital

SEGUICI TUTTI I GIORNI SU:

starbene.it



Starbene



Molto versatile in cucina, questa teglia è in metallo riciclato al 100% con rivestimento minerale senza Pfas: va anche in lavastoviglie, non scolorisce e permette una cottura senza grassi. Inoltre è dotata di un separatore in silicone e vetro temperato che consente di regolare le dimensioni interne e preparare nello stesso tempo arrosto e contorno. In 8 colori (cm 40x30, € 89,90). Cookut

“Cuoco si diventa, rosticciere si nasce” scriveva nel 1825 Anthèlme Brillat-Savarin nella sua *Fisiologia del Gusto*, riferendosi al fatto che per essere rosticciere bisognasse avere l’innata dote e sensibilità di conoscere, governare e interpretare il fuoco. Ricordiamo che in quei tempi per “fuoco” si intendeva proprio il fuoco vivo delle braci, dove i cibi cuocevano senza intermediari che fossero pentole o padelle, infilzati in uno spiedo da tenere alla giusta distanza e da ruotare perfettamente in modo che la cottura fosse omogenea. Niente a che vedere con il fornello a cui siamo abituati ora, dove il fuoco non è da ammaestrare e domare, ma viene erogato delicatamente e in modo uniforme.

Oggi, più che avere la sensibilità del rosticciere, serve la consapevolezza di saper scegliere il tegame migliore per cuocere l’arrosto, la cosiddetta rostiera che rappresenta uno degli strumenti più antichi e versatili nella preparazione degli arrosti, con una storia che affonda le radici nell’epoca romana. Inizialmente realizzata in metallo o terracotta, questa pentola si è evoluta nel tempo, passando dal ferro

Rostiera

BELLA DA PORTARE ANCHE IN TAVOLA, È UNA TEGLIA PER ARROSTI CHE SI VESTE DI MATERIALI SEMPRE PIÙ EVOLUTI, SICURI PER LA SALUTE E PER COTTURE CON POCHI GRASSI

a cura di Monica Pilotto, testo di Martina Liverani

battuto del Medioevo fino alla ghisa smaltata introdotta nel XIX secolo, rendendosi indispensabile sia nelle cucine casalinghe sia in quelle professionali. Le rostiere contemporanee si distinguono per materiali innovativi come acciaio inossidabile, alluminio antiaderente e ceramica, garantendo cotture uniformi e risultati ottimali. Alcuni modelli includono coperchi ermetici, ideali per trattenere l’umidità e mantenere la carne succosa, mentre la versatilità di queste pentole consente anche la preparazione di stufati e lasagne.

Il giornalista Eugenio Signoroni, nel suo libro *Cuocere – dalla scoperta del fuoco ai giorni nostri* ci regala una distinzione fondamentale: esistono due modi di arrostitire, a calore secco e a calore umido. Nel primo caso, l’alimento è appoggiato su una griglia che lo se-

atout in cucina

La rostiera multiuso ha un ruolo di primo piano grazie al design e ai materiali hi-tech che consentono cotture su fiamma, piani a induzione e in forno. Molto versatile, oltre agli arrosti si può usare per cotture in umido, brasati, stufati, lasagne...

ARROSTO DI VITELLO ALLA PANCETTA CON CHÈVRE

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREP. 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 2 ORE
765 CAL/PORZIONE

1,5 di carré di vitello – 100 g di formaggio fresco di capra – 80 g di pancetta dolce – 2 rametti di rosmarino – 1 dl di vino bianco – brodo di carne delicato – 2 mazzetti di cipollotti novelli – 400 g di piselli (1,2 kg con il baccello) – 50 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe in grani

1 Tritate la pancetta, unitela al formaggio con un cucchiaino di rosmarino tagliuzzato fine e una macinata di pepe. Incidete il carré lungo la linea delle costole, farcitelo con il mix e poi legatelo con lo spago da cucina. Massaggiate l'arrosto con il burro, quindi strofinatelo con un mix di sale e pepe.

2 Mettete l'arrosto in una teglia capiente con 2 cucchiaini d'olio e il rosmarino rimasto, bagnate con il vino e infornate a 180° per 90 minuti, irrorando spesso la carne con il fondo di cottura e di tanto in tanto

con un mestolino di brodo bollente.

3 Eliminate le foglie esterne più dure dei cipollotti, trasferiteli nella teglia, conditeli con il fondo e proseguite la cottura per altri 20 minuti. Sbollentate i piselli per 5 minuti, uniteli all'arrosto e proseguite la cottura per 10 minuti. Al termine lasciate la teglia nel forno spento per 15 minuti. Slegate l'arrosto e servitelo a fette, accompagnandolo con i piselli e i cipollotti arrostiti.

para dal tegame dove vengono raccolti gli umori persi in cottura; questa tecnica permette di cuocere pezzi di carne dalle dimensioni importanti e ricchi di grasso, volatili interi e pesci di grossa taglia. L'arrostitura in umido, invece, avviene mettendo l'alimento in un tegame con un elemento grasso, aromi e un liquido (brodo, vino o birra). A livello di temperature, se si sta arrostando la carne, ci si può attestare tra i 130 e i 150 gradi per la prima parte della cottura dove si cuocerà l'interno, per poi salire a 200 gradi per la rosolatura finale esterna. Scegliere se usare il fuoco vivo del fornello oppure il calore del forno dipende dal tempo che abbiamo a disposizione e da quanta attenzione vogliamo dedicare all'arrosto. Il tegame, a contatto diretto con la fiamma, richiede un continuo controllo dell'arrosto che va girato, irrorato, accudito. Il forno si assume invece la responsabilità della cottura, accogliendo la rostiera senza che sia necessaria la nostra supervisione continua.

Naturalmente l'arrosto non è solo di carne: in pentola finiscono ad abbrustolire anche pesci e verdure, come le intramontabili patate arrosto, contorno dei giorni di festa e dei pranzi della domenica in Italia. Per questo la rostiera resta ancor oggi un elemento imprescindibile tra i tegami che unisce tradizione a modernità in un'unica soluzione di cottura che non passa mai di moda.



utile e dilettevole

STORIE DI OGGETTI IN CUCINA



In alluminio pressofuso, la rostiera è rivestita dalla superficie antiaderente Green Stone a base d'acqua che offre una doppia resistenza all'usura; ideale per cotture uniformi preserva le proprietà dei cibi (cm 36x24, € 190). **Risoli**



In ghisa indistruttibile con finitura in smalto resistente ai graffi, Nori Oven Roaster è priva di Pfas, mantiene a lungo il calore, ha una presa sicura grazie ai manici ed è adatta a tutte le fonti di calore (cm 30x20, € 79). **Beka**



Fa parte della linea Toscana la casseruola composta da tre strati: rame, alluminio e acciaio inox; il rame consente un'ottima conduzione termica e l'alluminio fa da collante con l'acciaio. È adatta anche per i piani a induzione (diam. cm 28, € 291,50). **Mepra**



In acciaio inox, Original-Profi ha manici ergonomici antiscottatura, fondo ad alta efficienza energetica per la distribuzione uniforme del calore in forno e su tutti i piani cottura, coperchio a cupola alta per cucinare carne, crostacei e verdure (diam. cm 28, € 269). **Fissler**



Il cuociarrosto in terracotta da fuoco con coperchio garantisce una perfetta irradiazione del calore e una cottura uniforme dei cibi, preservandone i sapori naturali; ed è perfetto per il servizio in tavola (cm 36,5x21,5x17h, € 49). **Brandani**



Rosso fuoco per la rostiera in alluminio pressofuso con rivestimento antiaderente e spesso fondo in acciaio, indicato anche per il piano a induzione; le impugnature in acciaio sono dotate di presine rimovibili in silicone (cm 32x26, € 124,90). **Tescoma**



Rock&Rose è la rostiera ideale sia per cotture lente sia a fiamma alta, in forno e su tutti i piani cottura; in alluminio con rivestimento minerale antiaderente a 5 strati Quarzotek privo di nichel, metalli pesanti e Pfoa (cm 32x21, € 110,90). **Sambonet**



Garantisce alte performance il set rostiera-vaporiera con tegame dal fondo multistrato spesso in acciaio inox, griglia, termometro integrato e coperchio in vetro con pomolo "Aroma" che consente di aggiungere liquidi odorosi durante la cottura; ideale per arrostiti, stufare e cuocere a vapore, è adatto a tutti i piani cottura (cm 36x24x10, € 151). **Küchenprofi**

INTERVISTA



Figlio d'arte

FABRIZIO NONIS, EREDE DELLA MACELLERIA DEL PADRE, SI DEFINISCE MACELLAIO-GIORNALISTA.

QUAL È IL SEGRETO DELL'ARROSTO PERFETTO?

LA SCELTA DEL TAGLIO DELLA CARNE IN BASE ALLA RICETTA DA PREPARARE.

COME PROCEDERE CON LA COTTURA? PER PRIMA COSA VA CAUTERIZZARE LA PARTE ESTERNA CON UNA COTTURA AD ALTA TEMPERATURA. UNA VOLTA CHE L'ARROSTO È SIGILLATO, SI PUÒ SALARE CON SALE GROSSO E CONTINUARE LA COTTURA LENTAMENTE.

AL FORNO O AL TEGAME? PER UNA COTTURA CLASSICA, A CONTATTO DIRETTO CON LA FIAMMA, È MEGLIO IL TEGAME CHE RICHIEDE PERÒ MAGGIORE ATTENZIONE. SE SI VUOLE GESTIRE ANCHE IL CONTORNO E OTTIMIZZARE I TEMPI, IL FORNO È LA SOLUZIONE IDEALE PERCHÉ LA COTTURA RISULTA PIÙ UNIFORME; SOPRATTUTTO SE IL FORNO È A VAPORE E CONSENTE DI MANTENERE LA CARNE MORBIDA ALL'INTERNO E SIGILLATA ALL'ESTERNO.

QUALI SONO GLI ERRORI DA EVITARE? LA CARNE DEVE ESSERE A TEMPERATURA AMBIENTE, NON FREDDA DA FRIGO; L'ARROSTO NON VA TAGLIATO A CALDO PERCHÉ TENDE A SFALDARSI; GLI AVANZI VANNO RIPOSTI IN UN CONTENITORE A CHIUSURA ERMETICA E MESSI IN FRIGO.

multifunzione

indirizzi a pagina 114

Social Food

seguiteci su   

IL 17 MARZO È LA GIORNATA MONDIALE DELLA TORTA. E NOI LA FESTEGGIAMO SU @SALEPEPE_IT CON UN INTERO MESE DI DELIZIE. SEGUITECI PER SCOPRIRE TANTISSIME RICETTE. A PARTIRE DA QUELLE DI DUE CREATOR DEDICATE

@FIORDIPISTACCHIO



L'ANGOLO PIÙ DOLCE DEL CUORE DI MARIANNA (@FIORDIPISTACCHIO) È A FORMA DI CROSTATA: LINEARE, CONTEMPORANEA ED ELEGANTE, È DA MANGIARE CON GLI OCCHI, ANCOR PRIMA CHE CON LA BOCCA. COSÌ COME FACEVA LA MARIANNA BAMBINA, CHE SI INCANTAVA DAVANTI ALLE VETRINE TRABOCCANTI DI BIGNÈ CON PANNA MONTATA, COME PICCOLE PROMESSE DI FELICITÀ. PROMESSE CHE MARIANNA HA CERCATO DI MANTENERE NELLA SUA CUCINA CREANDO OGNI VOLTA UNA NUOVA TORTA, CHE FOSSE COSÌ BUONA E BELLA DA VOLERLA CONDIVIDERE. PRIMA CON I SUOI E POI, DAL 2015, CON IL PUBBLICO DI IG. E COSÌ SI SONO APERTE NUOVE OPPORTUNITÀ CHE LE HANNO PERMESSO, NEL 2022, DI TRASFORMARE IL SOGNO DI BAMBINA IN UNA PROFESSIONE.

TIZIANA RICCIARDI, PUGLIESE, INGEGNERE EDILE CONVERTITA AL MONDO DEL FOOD, È, SECONDO LA SUA STESSA DEFINIZIONE "PRECISA, PUNTIGLIOSA E TESTARDA, ATTENTA AL PARTICOLARE": CARATTERISTICHE CHE DEFINISCONO IL SUO LAVORO DI CONTENT CREATOR PER IL BLOG E PER IL PROFILO @DELIZIOSAVIRTU, DI CUI SEGUE OGNI PASSAGGIO, DALLA PREPARAZIONE DEI PIATTI ALLE FOTO E AI VIDEO FINO ALLA PUBBLICAZIONE. TIZIANA CUCINA DI TUTTO, MA LA SUA VERA PASSIONE SONO I LIEVITATI E I DOLCI. CHE CI HANNO COLPITO PER IL LORO IRREPENSIBILE EQUILIBRIO GEOMETRICO. MERITO CERTO DELLA SUA FORMAZIONE INGEGNERISTICA.

@DELIZIOSAVIRTU



cialzons e casunziei

DUE SPECIALITÀ SIMILI NELL'ASPETTO, ENTRAMBE TIPICHE DEL NORD ITALIA, STUPEFACONO PER I RIPIENI DAVVERO INSOLITI. I PRIMI (FRIULANI) HANNO UNO SPUNTO DECISAMENTE DOLCE, MENTRE I SECONDI (VENETI) SONO A BASE DI BARBABIETOLA

testi e cura di Cristiana Cassé, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda, in cucina Aura Basso

cialzons della Carnia

IL RIPIENO

1 Fate ammorbidire 50 g di uvetta in acqua tiepida e poi scolatela. Pulite e lavate 650 g di spinaci e 50 g di prezzemolo. Cuoceteli in padella con la sola acqua del lavaggio e una presa di sale. Sgocciolateli, strizzateli e tritateli.

2 Tritate 50 g di cioccolato fondente e 70 g di scorza di cedro candita. Grattugiate 250 g di pane di segale rafferma.

3 Impastate gli ingredienti preparati con 1 tuorlo, una presa di cannella e un pizzico di zucchero.



1



2



3



1



2



3

LA FORMA

1 Lavorate 400 g di farina con 2 uova, una presa di sale e acqua tiepida sufficiente a ottenere un impasto liscio ed elastico; fatelo riposare per mezz'ora coperto. Dividetelo in 2 parti e stendetelo con la macchinetta in sfoglie sottili passandole due volte per tacca, fino alla quinta. Intagliatele in tanti dischi con un coppapasta di 6 cm.

2 Disponete una nocciola di ripieno su ogni disco e spennellateli con acqua lungo il bordo.

3 Richiudete i dischi a mezzaluna, premete per sigillarli e poi pizzicate il bordo per creare una sorta di cretina.

IL CONDIMENTO

1 Tuffate i cialzons in abbondante acqua bollente salata. Grattugiate un po' di ricotta salata (circa 4 cucchiaini). Fate fondere 125 g di burro senza farlo colorire troppo.

2 Quando i cialzons verranno a galla, sgocciolateli con un mestolo forato e disponeteli in un'ampia ciotola condendoli a strati con la ricotta salata.

3 Irrorate il tutto con il burro fuso e servite subito guarnendo con un po' di prezzemolo spezzettato.



1



2



3

casunziei' ampezzani'

IL RIPIENO

1 Schiacciate con una forchetta 400 g di barbabietola cotta al forno e fatela sgocciolare in un colino salandola un poco. Poi ripassatela in padella con una noce di burro.

2 Lessate in acqua bollente salata 200 g di patata e 200 g di rapa bianca, sgocciolatele e passatele allo schiacciapatate. Lavoratele con 20 g di burro.

3 Impastate la purea ottenuta con la barbabietola, 1 uovo, 1 tuorlo, 4 cucchiaini di grana padano Dop grattugiato e pangrattato sufficiente a ottenere un composto morbido ma consistente; regolate di sale.



LA FORMA

1 Lavorate 400 g di farina con 2 uova, una presa di sale e latte sufficiente a ottenere un impasto liscio ed elastico; fatelo riposare coperto per mezz'ora. Dividetelo in 2 parti e stendetelo con la macchinetta in sfoglie sottili passandole due volte per tacca, fino alla quinta. Intagliatele in tanti dischi con un coppapasta di 7-8 cm di diametro, disponete su ognuno una nocciola di ripieno e spennellate i bordi con acqua.

2 Richiudete i dischi a mezzaluna e fate aderire i lembi di pasta con una leggera pressione.

3 Sigillate i bordi premendoli con i rebbi di una forchetta.

IL CONDIMENTO

1 Lessate i casunziei in abbondante acqua bollente salata. Quando verranno a galla (dopo circa 5 minuti dalla ripresa del bollore), scolateli con un mestolo forato.

2 Trasferiteli in una padella grande in cui avrete fatto fondere 100 g di burro.

3 Spolverizzate con un po' di semi di papavero e smuovete la padella per condire uniformemente i casunziei. Serviteli subito completando con tocchetti di barbabietola.





NEL NUMERO DI APRILE in edicola dal 26 marzo

sale&pepe
Mens Sana Edizioni

marzo 2025

DIRETTORE EDITORIALE
Maurizio Belpietro

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano

REDAZIONE
Livia Fagetti CAPOREDATTORE - livia.fagetti@mensedizioni.it
Enza Dalessandri CAPOREDATTORE - enza.dalessandri@mensedizioni.it
Lisa Bernardinello CAPOREDATTORE - lisa.bernardinello@mensedizioni.it
Cristiana Cassé CAPOSERVIZIO - cristiana.casse@mensedizioni.it
Monica Pilotto VICECAPOSERVIZIO - monica.pilotto@mensedizioni.it
Silvia Bombelli - silvia.bombelli@mensedizioni.it
Daniela Falsitta - daniela.falsitta@mensedizioni.it
Ivana Novelli - ivana.novelli@mensedizioni.it
Marina Pozzoli - marina.pozzoli@mensedizioni.it
Andrea Truzzi - andrea.truzzi@mensedizioni.it
Silvia Viganò - silvia.vigano@mensedizioni.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi RESPONSABILE - cinzia.campi@mensedizioni.it
ICONOGRAFICO
Paolo Riosa - paolo.riosa@mensedizioni.it

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO Stefania Aledi, Alkèmia, Alessandra Avallone, Aura Basso, Laura Cereda, Daniele Cernilli, Chris Court/Taverne Agency/Living Inside, Claudia Compagni, Emanuela De Santis, Gian Marco Folcolini, Stefania Giorgi, House of Pictures/Living Inside, Riccardo Lagorio, Martina Liverani, Maurizio Lodi, Paola Mancuso, Francesca Moscheni, Giovanna Ruo Berchera, Francesca Salvemini, Sandro Sangiorgi, Felice Scoccimarro, Luciana Squadrilli, Laura Spinelli, Michele Tabozzi, Francesca Tagliabue, Elena Tettamanzi, Paolo Vizzari

SOCIETÀ EDITRICE: Mens Sana Edizioni Srl, sede legale e amministrativa: Via Vittor Pisani, 28, 20124 – Milano (MI).
Amministratore unico: Maurizio Belpietro
Registrazione del Tribunale di Milano - Numero 464 del 08/09/1986

PUBBLICITÀ: Mediasei srl a socio unico - Via Vittor Pisani, 28
20124 – Milano, adv@mediasei.it +39 0282197516

DISTRIBUZIONE: Press-Di srl - Via Mondadori, 1
- 20090 Segrate (MI) fax 045.8884378

STAMPA: Effeprinting srl, Loc. Miole, SNC, 67063 Le Campora AQ

REDAZIONE: Via Vittor Pisani, 28 – 20124 Milano

ABBONAMENTI: È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite il sito www.abbonamenti.it/sei
email info.abbonamenti@directchannel.it.

Telefono dall'Italia: 02 49572008. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 19

ARRETRATI: A cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l.
- 20090 Segrate (MI). Le edicole e i privati potranno richiedere gli arretrati tramite e-mail agli indirizzi collez@pressdi.it e arretrati@pressdi.it

indirizzi

- ASA SELECTION, asa-selection.com
- BEKA DISTR. DA MAINO CARLO, mainocarlo.it
- BITZ DISTR. DA MVH, mvh.it
- BRANDANI, brandani.it
- C&C MILANO, cec-milano.com
- CASA DEL LEGNO, casadellegno.eu
- COINCASA, coin.it
- COOKUT DISTR. DA MAINO CARLO, mainocarlo.it
- CÔTÉ TABLE, cote-tabl.com
- EKADEA, ekadea.com
- ETICLÒ, eticlo.com
- FISSLER DISTR. DA BSD, bsdspa.it/marchi-fissler
- FRANCESCA REITANO, francescareitano.com
- GUZZINI, guzzini.com
- KAVE HOME, kavehome.com
- KÜCHENPROFI DISTR. DA SCHOENHUBER, schoenhuber.com
- LA FABBRICA DEL LINO, lafabbricadellino.com
- LA FORNACINA KERAMIK STUDIO, lfacebook.com/la-fornacina-keramik-studio
- LAGOSTINA, lagostina.it
- MADAME STOLTZ, DISTR. DA MVH – mvh.it
- MANCUSO DESIGN LAB, mancusodesignlab.com
- MEPPRA, mepra.it
- RIESS, riess.at
- RISOLI, risoli.com
- SABRINA FORMICA, sabrinaformica.com
- SAMBONET, sambonet.com
- SERAX, serax.com
- SOCIETY LIMONTA, societylimonta.com
- STAUB DISTR. DA ZWILLING, zwilling.com
- TESCOMA, tescomaonline.com
- THE CONRAN SHOP, theconranshop.com
- TONIOLO CERAMICHE, facebook.com/tonioloceramiche
- VIRGINIA CASA, virginiacasa.it
- ZARA HOME, zarahome.com

Con la nuova stagione arrivano insolite
e gustose PASTE FRESCHE AROMATIZZATE

• Le ricette con l'AGNELLO, tradizionali
sulla tavola di Pasqua, prendono spunto da
altre culture • E poi ci sono i DOLCI, freschi
e delicati per la PRIMAVERA • Infine una
carrellata lungo la Penisola su cibi e tradizioni
della SETTIMANA SANTA

Informativa sulla Privacy

I dati personali forniti verranno trattati in conformità con il Regolamento (UE) 2016/679 (GDPR). Il titolare del trattamento è Mens Sana Edizioni S.r.l. I dati saranno trattati per finalità editoriali, inclusa la pubblicazione di contenuti e l'invio di comunicazioni relative ai nostri prodotti e servizi. Il trattamento si basa sul consenso dell'interessato, che può essere revocato in qualsiasi momento. Hai il diritto di accedere, correggere o cancellare i tuoi dati personali. Per esercitare questi diritti, contattaci alla email privacy@mensedizioni.it. I dati saranno conservati per il tempo necessario a soddisfare le finalità per cui sono stati raccolti. Per maggiori informazioni, consulta la nostra informativa completa sulla privacy disponibile al seguente link: www.mensedizioni.it/privacy-policy



Accertamento n. 36 - Certificato n. 9358
rilasciato il giorno 06/03/2024
Rilasciato a Editore Stile Italia Edizioni S.r.l.

Gentile Lettore/Abbonato,

desideriamo informarti che Stile Italia Edizioni Srl in liquidazione è stata oggetto di scissione parziale in favore della società Mens Sana Edizioni Srl, ricomprendendo in tale operazione il trasferimento delle testate Confidenze, Sale&Pepe e Starbene. Mens Sana Edizioni Srl è subentrata dunque nei rapporti contrattuali relativi al tuo abbonamento precedentemente attivato a Sale&Pepe. Di conseguenza, i dati personali che sono stati raccolti da Stile Italia Edizioni Srl sono stati comunicati a Mens Sana Edizioni Srl che ne è divenuta titolare del trattamento ai sensi dell'art. 4 n.7 del Regolamento Europeo n. 679/2016 per le finalità legate alla gestione della testata. Ti informiamo inoltre che i tuoi dati personali continueranno ad essere trattati secondo le politiche di gestione e trattamento di dati personali adottate in precedenza, in particolare Mens Sana Edizioni Srl tratterà i tuoi dati personali per le stesse finalità e con le stesse modalità per le quali sono stati raccolti in fase di instaurazione del rapporto contrattuale con Stile Italia Edizioni Srl in liquidazione, nel pieno rispetto dei principi in materia di protezione dei dati personali previsti dal GDPR e di qualsiasi normativa applicabile. Per maggiori dettagli su come i tuoi dati vengono trattati, ti invitiamo a consultare la nostra informativa sulla privacy al seguente link www.mensedizioni.it/privacy-policy. Per qualsiasi domanda o chiarimento, non esitare a contattarci alla e-mail: privacy@mensedizioni.it

Ti ringraziamo per la continua fiducia e per il sostegno dimostrato.
Cordiali saluti
Mens Sana Edizioni Srl



Il gusto dell'eccellenza dal 1906



Da 6 generazioni, siamo coltivatori di olivi e produttori di Olio Extra Vergine di Oliva in Sicilia. Oli Evo unici, estratti da cultivar autoctone, con tecnologie innovative e passione antica, vincitori di oltre 700 premi nell'ultimo ventennio.

Entra nel nostro frantoio, scopri frantoicutrera.it





**È più buona
quando la prepari tu**



Acqua, Farina, Marcato.

www.marcato.it

